שרה קפלן רחל גולן

בישול יפני במטבח ישראלי







שרה ורחל עושות סושי

אז איך באמת עושים סושי בבית? מה צריך לקנות בשביל זה ואיפה? ומה עוד אוכלים היפנים?

הספר בישול יפני במטבח ישראלי הוא בשורה משמחת: קל להכין אוכל יפני בישראל, קל למצוא את החומרים שמהם עשויים המאכלים, ואין מטבח ישראלי שלא יכול להוציא מתוכו את המעדנים היפניים המרהיבים שעד עכשיו יכולנו לאכול רק במסעדות.

הספר בישול יפני במטבח ישראלי גם עונה על כל השאלות שיכולות לעלות בדעתכם כשאתם חושבים על אוכל יפני. פרט למבוא, שמספק אינפורמציה חשובה ביותר, תמצאו במתכונים עצמם פירוט מדויק של כל שלב ושלב בהכנה, לצד תצלומים מהודרים ואיורים מנחים.

ד"ר שרה קפלן היא דיאטנית מומחית, מנהלת היחידה לתזונה בבית החולים קפלן וחוקרת בבית החולים שיבא.

רחל גולן היא בעלת חברה לתרגום לשפות המזרח הרחוק.

עבודתן המשותפת על הספר הניבה מתכונים שמותאמים במיוחד לקהל הישראלי ומשלבים היכרות מעמיקה עם התרבות היפנית יחד עם מומחיות בתחום האוכל.



צילום העטיפה: אוהד אסא / עיצוב העטיפה: ענת טורק

שרה קפלן רחל גולן

בישול יפני
במטבח ישראלי

Sara Kaplan and Rachel Golam
JAPANESE COOKING IN ISRAEL

עורכת: שרי גוטמן

צילום: אוהד אסא
סגנון והפקת הצילומים: לימור אפרת
איורים: שלמה רותם
עיצוב הספר והעטיפה: ענת טורק
כלים ואביזרים: דוד אלישע, חגית גרינשטיין ונעמי טפר־ניר
סריקות: ח. ש. חלפי בע"מ

יצא לאור לראשונה בשנת 1997

סידור, לוחות והדפסה במפעלי
זמורה־ביתן, מוציאים לאור
רחוב שוקן 32, תל־אביב
נדפס בישראל תשנ"ז / 1997

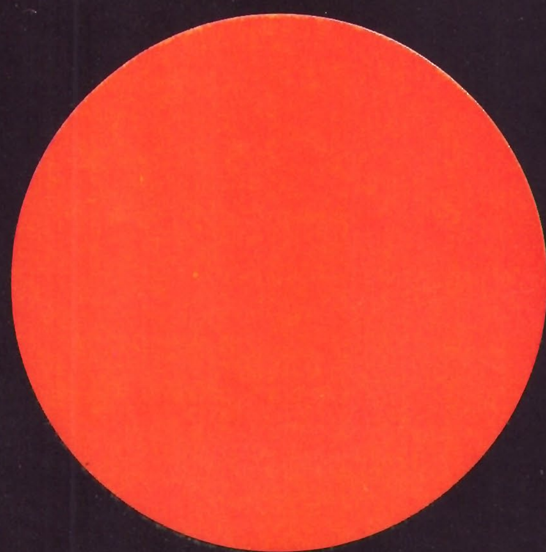
4 5 6 7 8

שרה קפלן רחל גולן

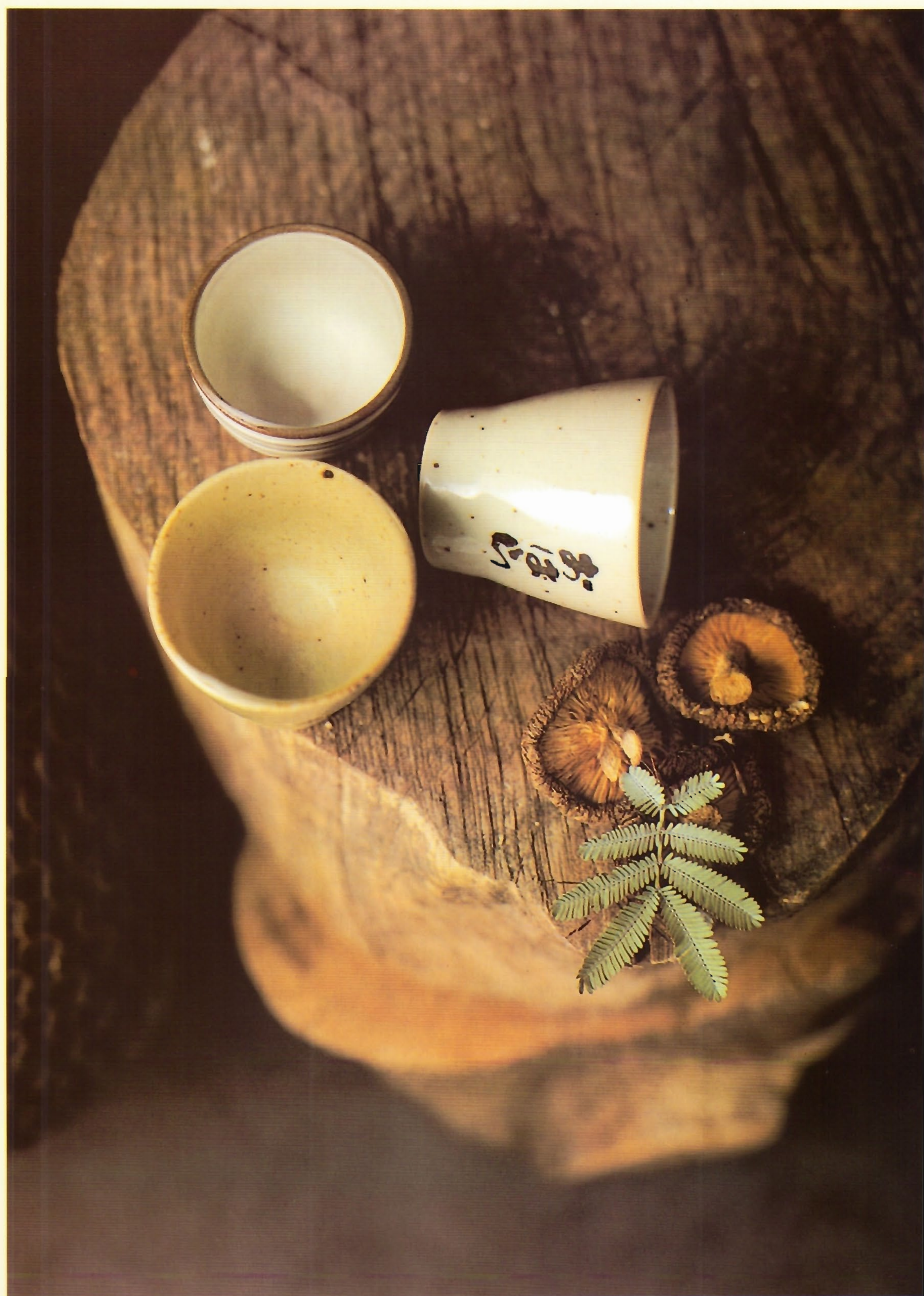
בישול יפני במטבח ישראלי

צילומים: אוהד אסא

זמורה ביתן, מוציאים לאור



הספר הזה מוקדש באהבה למשפחותינו וליוקיקו נאקאנו



תוכן

הקדמה אישית 10
מבוא חשוב מאוד 12

שער ראשון: אורז 22
אורז מאודה 26
אורז באצות 27
אורז אדום 28
כדורי אורז בשומשום 30
סושי ניגירי (עם כיפת דג) 32
אורז מאודה בירקות 35
פוטומאקי (סושי מגולגל באצות) 36
סושי מאקי סלמון 39
סושי מאקי קבנוס 40
סושי מאקי בשר מעושן 42
סושי מאקי הודו 44

שער שני: דגים 46
פילה בקלה באצות ים 50
סלמון אפוי בעגבניות 52
פילה בקלה מאודה 53
המבורגר סרדין 54
פילה בקלה מטוגן 56
מקרל בתנור 57
פילה בקלה ברוטב קינשאו 58
פילה דג מטוגן עם ירקות 60
מקרל מוחמץ 61
שרימפס בסגנון יפני 62

שער שלישי: בשר 64
חזה הודו בטעם אנשובי 68
עוף וכרובית בקארי 70
גלילות בקר 71
גלילות עוף 72
ביצה מטוגנת בבשר וירקות 75
ביצים מאודות בפטריות ועוף 76
ביצים מאודות בתרד וכבד 77
שומיי 78
עוף טאריאקי 80
ניקומן־בשר במעטפת בצק 82
עוף (או בקר) חמוץ־מתוק 84
בקר ברוטב ברביקיו 86
בקר ברוטב בנוסח אוסקה 87
פילה בקר בנוסח קיושוֹ 88
פלפל ירוק מטוגן עם בשר 90
ירקות עם בשר בטעם מיסוֹ 91
בשר ברוטב בנוסח הוקיאדוֹ 92
תערובת ירקות עם בשר 94
בשר בקנֵי במבוק 95
מרק גיוֹזה 96
גיוֹזה בבשר וירקות 98
גזר מטוגן עם בשר 101
אטריות מטוגנות בבשר טחון 102

שער רביעי: ירקות 104

חצילים מטוגנים 108

תרד מוקרם בטעם קארי 109

אגרול הונשו 110

נזיד קארי 113

ירקות מעורבים 114

ירקות מוקרמים 115

כרוב יפני בנוסח הונשו 116

ירקות מטוגנים 118

דלעת מוקפצת 119

קימוצ'י (ירקות חריפים בסגנון קוריאני) 120

שעועית בנוסח הוקיאדו 122

מלפפונים פיקנטיים 124

מוחמצים להכנה מהירה 125

חמוצים יפניים 126

שעועית מטוגנת עם בשר 128

ברוקולי מטוגן עם בשר 129

מרק תרד 130

פטריות ממולאות בבשר 132

שער חמישי: טופו 134

טופו ממולא בבשר וירקות 138

טופו בקודקבנים בטעם מיסו 139

טופו בירקות 140

טופו בבשר טחון 142

הקדמה אישית

כל המתכונים בספר הם מתכונים יפניים מקוריים. אספנו אותם מְמַּכרים יפנים שחיים כאן כבר שנים רבות וממשיכים לבשל אוכל יפני גם בישראל.

סיפור כתיבת הספר התחיל, כמו שבדרך כלל הרפתקאות מתחילות, מעניָין אחר לגמרי.

לִפני שנים הקימה רחל את חברת "גראפ־איסט", שמתמחה בתרגומים לשפות המזרח הרחוק, בדירת ארבַּעה חדרים סטנדרטית בכפר סבא. רחל והעובדים, רובם אנשי המזרח הרחוק, בילו בדירה במשך יממות רצופות.

בעיית האוכל החלה כבר בערב הראשון. על סף עילפון מעייפות ומרעב ניסו כל העובדים לארגן ארוחת ערב מהירה ומזינה. כמו בכל בית ישראלי, גם בדירה בכפר סבא המקרר היה גדוש בירקות טריים, מוצרי חלב, פירות וביצים. היפנים בהו בחוסר אונים בחלל המקרר. מה שהם מצאו שם לא היה בדיוק מה שיפנים מקווים למצוא כשהם רוצים להכין ארוחה.

רחל הבינה שצריך למצוא פתרון ומהר, ואז נפגשנו והתיישבנו לחשוב מה עושים. חשבנו שאולי המקצוע של שרה יכול להציל אותנו. אולי רק תזונאית בעלת תואר דוקטור תוכל לצוץ עם רעיון איך מערבבים את כל מה שיש בישראל ומגיעים לאוכל יפני.

היה לנו ברור שהתפריט היפני שונה לחלוטין מהתפריט הישראלי. בתפריט היפני אין זכר לירקות ולפירות טריים, שהישראלים סוגדים כל כך ליופיים ולערכם התזונתי. גם מוצרי חלב, אחד המיתוסים הגדולים במטבח הישראלי,

לאט לאט השתלט שמן השומשום על שמן הזית, לתוך האורז נכנסה חביתה, וסלט הירקות עבר אידוי קל. הג'ינג'ר והטופו הפכו ליושבי קבע בארון התבלינים

אינם נכללים בארוחה היפנית המסורתית, ולמרבה הצער – גם לא קינוחים ועוגות.

אחרי שבוע של ניסיונות שווא לפתות את היפנים עם סלט ירקות וממרח חומוס, הבנו שלא זאת הדרך, ורחל הודיעה חגיגית לעובדים היפנים שהמטבח עומד לרשותם. שינסו לבשל אוכל יפני, חשבנו, ונראה מה ייצא. לא האמנו שייצא הרבה. האוכל היפני נשמע תמיד משהו רחוק, זר ומסורבל, ולמוצרים שדרושים להכנתו יצא שם של מוצרים נדירים ויקרים.

טעינו. תוך יום הופיעו במטבח אצות ים, שמן שומשום וחומץ אורז. לאלה הוסיפו היפנים כמה פריטים שגרתיים כמו אורז, אטריות ובשר, ולמרבה ההפתעה הופיעו על השולחן תוך דקות ארוחות יפניות מרהיבות, מגוונות וטעימות להפליא. נדהמנו לגלות שכדי להכין מגש שלם של סושי אין צורך ביותר מעשר דקות עבודה!

ימים ושבועות עברו, ולאט לאט השתלט שמן השומשום על שמן הזית, לתוך האורז נכנסה חביתה, וסלט הירקות עבר אידוי קל. ג'ינג'ר וטופו הפכו ליושבי קבע בארון ועל מדפי התבלינים. הארוחות היפניות הפכו לחלק בלתי נפרד משגרת העבודה של חברת התרגום. דפי מתכונים נתלו על המקרר, אחר כך נכתבו במחברות ולבסוף עברו בטלפון לכל מי שהכרנו.

כשנפתחו המסעדות היפניות הראשונות בישראל, והשמות סושי, סשימי ומרק מיסו כבר לא היו זרים לגמרי לסועד הישראלי, הרגשנו שהגיע הזמן להוציא לאור ספר עם המתכונים היפניים הטובים והמוכרים שלנו. הבנו שאם אנחנו יכולות, אז גם כל אחד אחר בארץ יכול להכין אוכל יפני.

אנחנו יודעות שזה נשמע מסובך. אנחנו זוכרות את הערב הראשון ההוא. אבל אנחנו מבטיחות לכם שהבישול הוא קל, מהנה ומהיר ושתוצאותיו מפתיעות ומרתקות. החלטנו לנסות את המתכונים על חברים ישראלים, והזמנו את חברותינו שרי לוי ודליה כהן־וולפשטיין לנסות ולהכין את המתכונים שמופיעים בספר.

ימי שישי הפכו לימי סדנה. חברותינו קיבלו את המתכונים, קנו כל מה שצריך, בישלו, העירו, טעמו ואישרו. הרבה צחוק, הנאה וסיפוק היו בימי השישי האלה, אבל בעיקר קיבלנו את ההוכחה שרצינו – אכן מדובר בבישול קל, מהיר וכדאי. נשמנו לרווחה וניגשנו לכתוב את הספר.

בהצלחה, שרה קפלן ורחל גולן

מבוא חשוב מאוד

מה צריך לדעת לפני שמתחילים

1. טריות המוצרים

כמו בכל סוג של בישול, גם בבישול יפני עדיף להשתמש במוצרים טריים, אף שאפשר גם להסתפק במוצרים משומרים. המקרה היחיד שבו מומלץ דווקא להשתמש במוצרים מוכנים הוא כשצריך להכין מרק לצורך הכנת רוטב. כאן השימוש באבקת מרק מוכנה הוא ההגיוני והיעיל ביותר, משום שברוב המתכונים אין צורך ביותר מכף אחת של מרק.

2. תפקידים שונים לאותו חומר

ישנם חומרים שחוזרים על עצמם כמה פעמים באותו מתכון, ובכל פעם בתפקיד שונה. למשל, קמח תפוחי אדמה מופיע לפעמים תחת הכותרת הכללית של חומרי המתכון וגם בין חומרי הרוטב. צריך לשים לזה לב, ולא להתבלבל.

3. חומרים בסיסיים

ישנם חומרים שאפשר למצוא כמעט בכל מתכון. אם אתם רוצים להכין תבשילים יפניים כמעשה של שגרה, כדאי להצטייד בהם מראש. זה חשוב במיוחד משום שישנם חומרים (לא רבים) שעדיין אי אפשר למצוא אותם בסופרמרקטים או במכולות השכונתיות, אלא רק בחנויות מיוחדות (פירוט בהמשך), שבדרך כלל אנחנו לא מגיעים אליהן בסיבוב הקניות השגרתי שלנו.

4. כמויות

לפעמים הכמויות המצוינות במתכונים קטנות ביותר, ועלולות להיראות לא הגיוניות. אל תוסיפו עליהן, משום שהיחס הלא־שגרתי ביניהן הוא זה שנותן לתבשילים את טעמם המיוחד.

5. בישול בשלבים

השלבים בבישול היפני קצרים ביותר. בכל שלב יש להתרכז בפעולה היחידה המצוינת בו, וכדאי לפעול בדיוק לפי ההוראות. יש היגיון רב בסדר השלבים, ואם מצייתים לו חוסכים זמן רב.

6. טיגון

כדאי להשתמש במחבת טפלון בלבד. אנחנו ניסינו את כל סוגי המחבתות, והטפלון ניצח בקלות. עם מחבתות רגילות קשה להסתדר, משום שכמויות השמן שמשתמשים בהן קטנות ביותר. כמו כן, השימוש במחבת טפלון חוסך את הצורך לשטוף את המחבת בין שלבי הבישול השונים.

7. כמות הרוטב

כמות הרוטב משתנה ממתכון למתכון. לפעמים היא קטנה מאוד, אבל אסור לוותר עליה. כף אחת של רוטב יכולה לחולל נפלאות לטעמו הסופי של התבשיל.

8. קיצוץ ירקות

קיצוץ הירקות הוא עניין פשוט מאוד. רצוי להשתמש בסכין למטרה זאת, אבל אם אתם מעדיפים, אפשר גם לקצוץ את הירקות במעבד מזון. לתבשיל לא ייגרם כל נזק.

9. בישול האורז

היפנים משתמשים באורז עגול, ומבשלים אותו עד שהוא נעשה דביק. אין כל בעיה למצוא אורז כזה בסופרמרקטים (כמו למשל אורז עגול לריזוטו). האורז הדביק מקל על היפנים לאכול אותו בעזרת מקלות, ורק כך אפשר לפסל אותו לצורות שונות (למשל בסושי).

10. הכנת סושי

מתכוני הסושי מרוכזים בפרק הראשון, המוקדש לאורז. רבים חושבים בטעות שסושי הוא מאכל דגים בלבד. אבל סושי הוא בעיקרו אצת ים ממולאת באורז דביק ובמילוי כלשהו, שיכול להיות בשר, עוף, נקניקים, או – כמובן – דגים.

את האצה מגלגלים לגלילה, וביפן נהוג לעשות זאת בעזרת מחצלת קש. גם לכם כדאי להצטייד במחצלת כזאת. אפשר למצוא אותן בחנויות טבע, הן זולות להפליא, הן נשמרות למשך שנים ולא צריך יותר ממחצלת אחת. המחצלת מאפשרת לנו לגלגל את גלילת הסושי באופן אחיד ויפה, ואין שום סיבה לוותר עליה, בייחוד כשמביאים בחשבון עד כמה חשוב יופיו של הסושי. (אם בכל זאת אין לכם מחצלת אפשר להשתמש בנייר אפייה רגיל, אף שהוא לא קשיח כמו המחצלת והוא עלול להשאיר את סימני אצבעותיכם בגלילה).

11. הכנה מראש

כדאי להכין את המתכונים סמוך ככל האפשר לזמן ההגשה, אלא אם כן מצוין אחרת. לא מדובר בטרחה רבה מדי, משום שהמתכונים – כאמור – קלים ומהירים מאוד להכנה.

12. שמות המתכונים

בראש כל מתכון מופיע שמו באותיות עבריות, בתעתיק פונטי באותיות לטיניות וכן באותיות יפניות.

החומרים – איזה, כמה ולמה

1. אצות ים

סוגי האצות – בשוק קיימים סוגים שונים של אצות ים. הן מופיעות בצורה של משטחי עלים, ושמותיהן שונים. לצורך הכנת המתכונים שבספר יש להשתמש באֱצות ששמן נוֹרִי (חוץ ממקרה אחד, במתכון לפילה בקלה באצות ים). זהו הסוג הנפוץ והמוכר ביותר, והיחיד שמתאים לסושי. גודל אצות הנורי סטנדרטי בכל העולם.

תפקיד האצות – ברוב המתכונים משמשים דפי האצות כקונכיות מילוי, בדומה לעלי גפן או לעלי כרוב. שיטת המילוי היא קבועה (פירוט בהמשך) וקלה מאוד ללמידה.

הטיפול באצות – האצות רגישות מאוד לרטיבות ולחום. אסור להרטיב אותן או להניח אותן במקום מואר בשמש. הן מיד ייתכווצו, ולא יישאר מהן זכר. לכן, מרגע קניית האצה וכן בזמן השימוש בה הקפידו להרחיק אותה ממקור מים, וַדאו שידיכם יבשות ואל תניחו אותה באזור מואר של המטבח.

2. אורז

האורז היפני הוא עגול. הסוג המסוים שהיפנים משתמשים בו יקר ואין צורך לקנות דווקא אותו. כל אורז עגול (למשל, אורז לריזוטו) יתאים למשימה, ואפשר למצוא אותו בכל סופרמרקט או מכולת. אנחנו חוזרות ומדגישות שיש לבשל את האורז כך שיהיה דביק, ולא "אחד אחד" כפי שאנחנו רגילים. היחס בין המים לאורז שמופיע במתכונים בספר הוא היחס הנכון בבישול האורז היפני.

3. חומץ

בכל מתכון שמופיע בו חומץ הכוונה היא לחומץ אורז. כאן לא כדאי להתפשר. טעמו המיוחד של החומץ הזה הכרחי לתוצאה הסופית של הבישול. אפשר למצוא חומץ אורז בכל חנויות הטבע.

4. שמן שומשום

לשמן השומשום יש ניחוח וטעם אופייניים מאוד. כדאי להקפיד להשתמש בו במתכונים שבהם הוא מופיע ובכמות המדויקת שמצוינת במתכון. בשל טעמו המיוחד, אין ספק שתאמצו אותו גם לצורך הכנת תבשילים שאינם יפניים. אנחנו הכנסנו אותו לרבים מן המתכונים המערביים שלנו, והתוצאה מלבבת. אפשר למצוא שמן שומשום בחנויות הטבע.

5. רוטב סויה

את רוטב הסויה אין צורך להציג. מאז כניסתו של האוכל הסיני למטבח הישראלי אפשר למצוא אותו בסופרמרקטים וכמעט בכל מכולת שכונתית. רוטב הסויה היפני שונה מן הרוטב המוכר לנו. הוא צלול יותר וטעמו עדין יותר. אפשר למצוא אותו בחנויות הטבע, אבל אפשר בהחלט להסתפק באחד מסוגי רוטב הסויה המוכרים לנו. עם זאת, לא כדאי להשתמש במיני תחליפים.

יש לזכור שרוטב הסויה מלוח מאוד. לכן, אל תזדרזו להוסיף מלח במתכון שבו יש רוטב סויה, משום שמליחות רוטב הסויה תספיק. תמיד תוכלו להוסיף קצת מלח לפני ההגשה, אם תרגישו צורך בכך.

רבים חושבים בטעות שסושי הוא מאכל דגים בלבד. אבל סושי הוא בעיקרו אצת ים ממולאת באורז דביק ובמילוי כלשהו, שיכול להיות בשר, עוף, נקניקים וכמובן, דגים.

6. רוטב מיסו

אל תחפשו את רוטב המיסו במדף הרטבים. למרות שמו הוא אינו רוטב אלא משחה סמיכה ודביקה (PASTE). רוטב המיסו עשוי מסויה וטעמו חזק מאוד. בחנויות הטבע תמצאו שלושה סוגי רוטב מיסו: לבן, אדום ושחור. מומלץ להשתמש אך ורק במיסו לבן. צבעו לבן־חום בהיר וטעמו עדין. המיסו האדום והמיסו השחור הם בעלי נוכחות חזקה ביותר, ומשתמשים בהם רק במאכלים מסוימים מאוד ובכמויות מזעריות.

גם בבישול עם מיסו צריך להיזהר מהמלחת יתר. אם מלח לא מוזכר במתכון, אל תשתמשו בו.

7. טופו

הטופו עשוי מסויה והוא חסר טעם. הטופו מקבל את טעמו מהתבלינים ומהרוטב שבהם הוא מבושל. במתכונים רבים הוא מתפקד כתחליף צמחי לבשר.

אפשר להשיג טופו בצורות שונות, וכולן נמצאות בחנויות טבע:

א. **טופו טרי** – צבעו לבן והוא מושרה במים. אפשר לשמור אותו במקרר למשך שבוע ימים, ויש להחליף את המים בכל יום.

ב. **טופו משומר** – טופו בקופסאות קרטון מתוצרת המזרח הרחוק. ניתן לאחסנו בארון עד לתאריך המופיע על האריזה.

ג. **טופו מטוגן** – זהו טופו שמשווק בקופסאות שימורים. הוא מטוגן וחתוך לקוביות. ניתן לאחסנו בארון כל זמן שהוא סגור בקופסה (כמו כל קופסת שימורים), אך אין לשמור אותו לאחר פתיחתו.

במתכוני הטופו שבספר משתמשים בטופו מטוגן. אפשר בהחלט לקנות קופסאות שימורים של טופו מטוגן (כפי שמצוין במתכונים), אבל מי שרוצה להקפיד על טריות מוצרי הבישול יכול לטגן בעצמו את הטופו הטרי. טיגון הטופו הטרי נעשה כך: חותכים לקוביות טופו טרי שמושרה במים, מגלגלים את הקוביות בקמח תפוחי אדמה ומטגנים בשמן עמוק עד שהקוביות מזהיבות. מוציאים ומשתמשים לפי המתכון.

8. ג׳ינג׳ר (זנגוויל)

גם שורש הג׳ינג׳ר נמצא כבר ברוב חנויות הירקות הסטנדרטיות. יש להשתמש בשורש ג׳ינג׳ר טרי, אף על פי שקיימת גם אבקת תבלין ג׳ינג׳ר.

הג׳ינג׳ר הוא תבלין אופייני מאוד לבישול היפני, ולכן כדאי להצטייד בכמות מספקת. את השורש אפשר לשמור למשך שישה חודשים (!) אם מכניסים אותו

לתא המקפיא בשקית ניילון סגורה היטב. כדאי להקפיא חתיכות ממנו ולא את כולו, כך שבבוא הזמן תוכלו להפשיר רק את הכמות הרצויה. אפשר גם לגרד בפומפייה מעט מן השורש ולהקפיא בשקית נפרדת. תוכלו להפשיר אותה אם תזדקקו לג'ינג'ר לתיבול בלבד.

9. קני במבוק

זהו ירק שאהוב מאוד על היפנים, והם מרבים לבשל אותו. בארץ אפשר לקנות קני במבוק בקופסאות שימורים בלבד, ובדרך כלל בחנויות הטבע.

10. וַוסָבִּי

וסבי היא חזרת יפנית ירוקה וחריפה. היפנים משתמשים בה כמו שאנחנו משתמשים בחזרת, וכל מי שאוהב אוכל חריף מוזמן להגיש אותה עם המאכלים היפנים, ועם סושי במיוחד. ניתן להשיג ווסמבי בשתי צורות: כמשחה בשפופרת מוכנה להגשה, או כאבקה שיש לערבב עם מעט מים עד שאתם מקבלים מעין משחה. את הווסבי אפשר למצוא בחנויות הטבע.

11. דגים

הדגים הם אחד המרכיבים העיקריים במטבח היפני. יש להקפיד על טריות הדגים. ידוע שהיפנים מקפידים להשתמש בדגים לא יאוחר מיממה לאחר שדגו אותם. אנחנו יכולים להסתפק בדגים טריים שנמצאים בכל סופרמרקט, ובלבד שנברר אצל המוכר שהם לא היו בהקפאה.

בזמן שבין קנייתם לבין הכנתם ובישולם (רצוי שלא יעלה על כמה שעות) אפשר לשמור על טריות הדגים. כל מה שצריך לעשות הוא לשים אותם על מצע של עשבי תיבול ולהכניס אותם למקרר עד רגע ההכנה.

12. בשר בקר ובשר עוף

ברבים ממתכוני הבשר אין התייחסות לסוג בשר מסוים או לחלק מסוים ממנו. במקרים כאלה הכוונה היא לכל סוג בשר (בקר, הודו או עוף) ולכל חלק ממנו, ובלבד שלא יהיו בו עצמות ושומן. עם זאת, אם מצוין במתכון סוג מסוים של בשר או חלק מסוים שלו, יש להקפיד להשתמש בהם.

13. מרק לצורך בישול

אחד מחומרי ההכנה הנפוצים – אם להכנת התבשיל עצמו ואם להכנת הרוטב – הוא המרק. המרק יכול להיות מאבקה ומים או מרק שהוכן מראש. טעמו

של התבשיל לא יתקלקל משימוש במרק עשוי מאבקה, והכמויות הן קטנות כל כך (כף או שתיים של מרק) שאין טעם לטרוח להכין סיר שלם של מרק עוף טרי לשם כך. עם זאת, לא כדאי לוותר על שתי הכפות האלה, משום שכל חומר, גם אם כמותו זעירה, מוסיף טעם נוסף וחשוב לתבשיל.

14. פטריות

ברוב המתכונים הפטריות הן פטריות שמפיניון טריות (פרט למתכון אחד). בכל המקרים אפשר להשתמש בפטריות משומרות מקופסה, אבל כדאי להשתדל למצוא את הטריות.

קניות לקראת בישול יפני — הצעות ייעול

לפני שניגשים להכנת ארוחה יפנית, כדאי להכין – כמו לפני כל הכנת ארוחה – רשימת קניות. אלא שהפעם כדאי לעשות שתי רשימות נפרדות, משום שהמוצרים הנדרשים לנו לשם הכנת אוכל יפני מתחלקים לשני סוגים: מוצרים שגרתיים שאפשר למצוא בסופרמרקט או במכולת השכונתית, ומוצרים לא שגרתיים שאפשר למצוא רק בחנויות הטבע.

רוב המוצרים במתכונים היפניים הם מוצרים שגרתיים: אורז, בשר, עוף, דגים, ירקות, רוטב סויה, שורש ג׳ינג׳ר ועוד.

המוצרים הפחות שגרתיים הם טופו, רוטב מיסו, אצות, חומץ אורז ודומיהם. הם לא רבים, אבל הם חיוניים. את המוצרים האלה תוכלו למצוא בחנויות

קישוט השולחן היפני מתאפיין יותר במה שאין בו מאשר במה שיש בו. אין על השולחן לא מפיות, לא מפה ולמרבה ההפתעה גם לא סידורי פרחים או נרות

הטבע, וישנן רבות כאלה בכל מקום בארץ, או בחנויות שמתמחות באוכל מן המזרח הרחוק, שהן נדירות יותר.

כדי לפשט את עניין הקניות יש לנו שתי הצעות ייעול, שלמדנו מניסיוננו:

1. הצעת הייעול הנבונה ביותר היא ללכת קודם כול לסופרמרקט שלכם ולבדוק אם יש בו חלק מן המוצרים הלא שגרתיים. מדפי הסופרמרקטים מתעדכנים מיום ליום, ועוד ועוד תבלינים, רטבים, סוגי שמן וחומץ מתוספים אליהם. בכל פעם שאתם הולכים לקנות את המוצרים השגרתיים, כדאי לכם להציץ ולראות מה חדש על מדפי האורז, החומץ והשמן. נכונות לכם הפתעות נעימות.

2. לאחר הקנייה בסופרמרקט ובחנויות הירקות המוכרות לכם, תישארו עם רשימה מצומצמת בלבד של מוצרים שאי אפשר להשיג במקומות האלה. זה הזמן לפנות לאחת מחנויות הטבע, ולקנות בה כמות גדולה מן המוצרים הנדירים האלה. היתרון בקנייה גדולה מובן: אחרי שתבשלו את הארוחה הקרובה, יישארו ברשותכם מוצרים שבעזרתם תוכלו להכין מאכלים יפניים בכל רגע שעולה על דעתכם. את רוב המוצרים אפשר לשמור למשך זמן רב, ואין שום סיבה שהם לא ינוחו בארונכם במקום בחנות הטבע הרחוקה.

באיזה כלים מבשלים ואיך מגישים ארוחה יפנית

1. כלי בישול

ליפנים כלי בישול ייחודיים: כמו כלי אידוי עשויים מקש, מחבת ענקית הקרויה ווק, מחצלות לגלגול הסושי וסכינים לא משוננים. חוץ מהמחצלת, אפשר להשתמש בשקט ובלי כל ייסורי מצפון בכלי בישול שגרתיים. המחצלת חשובה לגלגול אחיד של גלילות הסושי, ולא כדאי לוותר עליה. גם ציינו כבר שכדאי להשתמש במחבת טפלון במקום במחבת רגילה. אידוי, בישול בתנור, קיצוץ ושאר שלבי הכנה ייעשו למופת בכלי הבישול המצויים בביתכם.

2. מקום האכילה

היפנים אוכלים את ארוחותיהם בחדר האוכל שבביתם או במטבח, בדיוק כמונו. הייחוד הוא בזה שהארוחות מוגשות על שולחן נמוך, והסועדים יושבים על רצפת מחצלת המכונה טָטָמִי. בכל בית יפני ישנם אזורים מוגבהים, כמעין במות, המכוסים במחצלת המיוחדת הזאת. אלה הם אזורי השירות, ובהם גם אוכלים.

3. סדר הגשת המנות

סדר הגשת המנות בארוחה היפנית שונה מזה שאנו מכירים במערב. בארוחה היפנית כל המנות מוגשות זו לצד זו כבר בהתחלה. היפנים אינם מכירים את המושגים מנה ראשונה, עיקרית ואחרונה.

4. קישוט המנות

במתכונים רבים מצוין שיש לקשט את המנות בסוגים שונים של ירקות טריים (כמצע או כקישוט עדין לצד המנה). חשוב להדגיש שזוהי המלצה בלבד. אם אין בביתכם את הירק המסוים שאמור לקשט את המנה, תוכלו להשתמש בירק אחר במקומו.

5. קישוט השולחן

קישוט השולחן היפני מתאפיין יותר במה שאין בו מאשר במה שיש בו. המנות בארוחה היפנית המסורתית מוגשות על שולחן ערום. אין עליו לא מפיות, לא מפה ולמרבה ההפתעה גם לא סידורי פרחים או נרות. הדבר היחיד שמקשט את השולחן הוא האוכל עצמו: סוגי הסושי השונים, הרטבים בצבעים השונים, מקלות האכילה וגיוון צבעי המנות. לכן היפנים משקיעים מחשבה רבה בעיצוב המנות ובהתאמת הצבעים בין מרכיביהן. שני הפריטים היחידים שאינם אוכל ושיכולים לקשט את השולחן הם מקלות האכילה וסוגים שונים של צלחות.

6. שתייה במהלך הארוחה

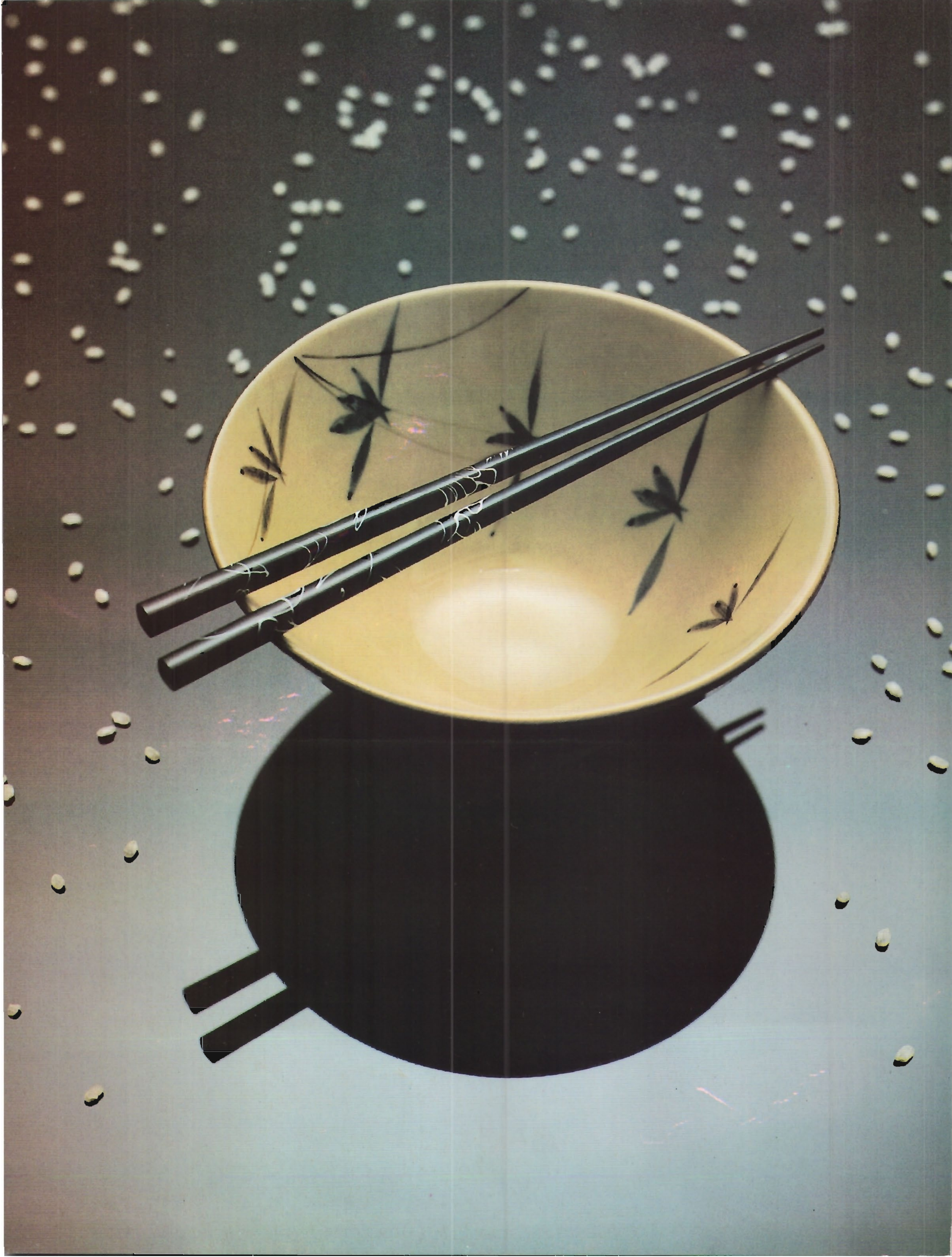
באופן מסורתי היפנים שותים יין ששמו סאקֶה (ולא סאקי, כפי שאנחנו נוהגים לומר בטעות) במהלך כל הארוחה. האפשרות המסורתית השנייה היא, כמובן, תה יפני.

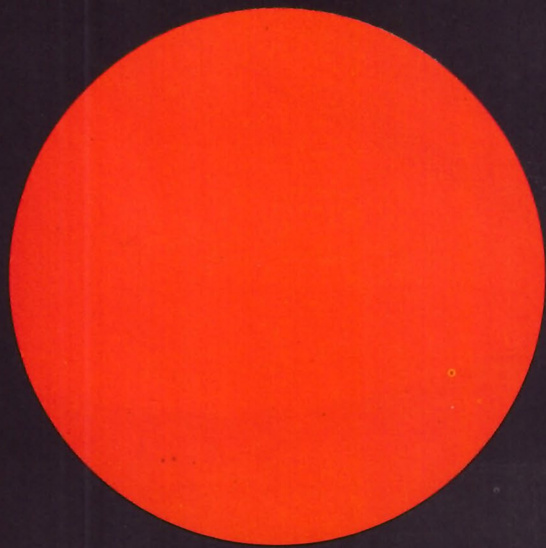
7. מנות קינוח

אין בספר מתכונים של מנות קינוח מן הסיבה הפשוטה שהיפנים לא אוכלים אותן. לעתים הם מקנחים בפרי טרי, אך רק במקרים נדירים ולא כעניין של שגרה.

白菜の煮

א ו ר ז





הכלל החשוב ביותר שיש לזכור כשניגשים להכין מאכל אורז יפני הוא שהאורז היפני אמור להיות דביק. חשוב שהאורז (העגול, להזכירכם) יהיה עיסתי ודביק משתי סיבות: ראשית, משום שהיפנים אוכלים אותו בעזרת מקלות. אילו היו מכינים אורז מתפורר, מה שמכונה אצלנו אורז "אחד אחד", הם היו מתקשים להרימו. שנית, היפנים נוהגים לפסל את האורז ולעצב אותו בצורות שונות. עיצוב מסוג זה אינו אפשרי אלא אם כן האורז דביק.

בפרק הזה תמצאו גם את מתכוני הסושי. אין שום סיבה להירתע מהם. משימת גלגול הסושי היא משימה קלה ומהירה להפליא. היפנים משתמשים במחצלת כדי להגיע לגלילה מושלמת, ותוכלו למצוא בספר איורים מנחים שיקלו עליכם את הבנת התהליך. מנות הסושי הן מן המנות המרהיבות ביותר שקיימות. לאחר שפורסים את גלילת הסושי לפרוסות, מתקבלים מעין שבלולים בצבעים שונים ובצורות גיאומטריות שונות, על פי סוג המילוי.

אורז מאודה

Gohan

זהו מתכון בסיסי לאורז. יש להשתמש בו בכל פעם שנזקקים לאורז באחד המתכונים וגם כמנת תוספת.

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־270 קלוריות*

ご飯

חומרים

1 כוס אורז עגול

1½ כוסות מים

אופן ההכנה

1. שופכים את האורז למסננת גדולה, שוטפים כמה דקות תחת זרם מים תוך כדי ערבוב עד שהמים נעשים צלולים ונקיים.
2. מייבשים את האורז במסננת. כדאי מאוד להשאיר את האורז לייבוש במסננת למשך שעה שלמה, לפני שמבשלים אותו.
3. מעבירים את האורז לסיר ומוסיפים 1½ כוסות מים. מכסים את הסיר ומבשלים על אש גדולה עד שהמים רותחים.
4. מנמיכים את האש למינימום וממשיכים לבשל בסיר מכוסה למחצה עד שכל המים נספגים באורז (5־10 דקות).
5. מכבים את האש ומשאירים את האורז בסיר מכוסה עוד 10 דקות.
6. מגישים את האורז בקעריות עמוקות קטנות.

אורז באצות

Keisho-ku

זאת המקבילה היפנית לחטיפים. את האורז מניחים בקערת הגשה מרכזית שמונחת על צלחת הגשה גדולה ממנה, שעליה מסודרות חתיכות האצה המשומנות. כל סועד לוקח בידו אצה, עוטף בה מעט מהאורז ואוכל.

4 מנות / כל מנה מכילה כ־21 קלוריות
מתקבלות 24 חתיכות, 6 יחידות לכל סועד

חומרים

1 כוס אורז
1½ כוסות מים
4 אצות
1 כף שמן שומשום

אופן ההכנה

1. מבשלים את האורז במים לפי מתכון האורז הבסיסי.
2. חותכים כל אצה לאורכה לשני חלקים שווים. כל מחצית חותכים לאורך. את ארבע הרצועות שנוצרו חותכים באמצע. שימו לב – מכל אצה מתקבלים 8 מלבנים.
3. טובלים קצה של מגבת נייר בשמן שומשום, מורחים בעדינות צד אחד של כל חתיכת אצה וממליחים קלות.
4. מניחים את האורז בכלי הגשה ומסביבו פרוסות האצות. אין צורך בחימום כלשהו.
5. לוקחים חתיכת אצה, ובעזרתה מרימים כמות קטנה מן האורז ואוכלים.

軽食

אורז אדום

Sekihan

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־354 קלוריות*

*על פי המסורת היפנית אוכלים אורז אדום באירועים חגיגיים כמו ימי הולדת. על אף שמו, האורז נשאר כמעט לבן לגמרי. כדאי לשים לב לתהליך השריית השעועית, שמתחיל **24 שעות** לפני הבישול.*

赤飯

חומרים

1 כוס אורז עגול
½ כוס שעועית אדומה יבשה (משקית)
3 כוסות מים להשריית השעועית (ולשימוש להכנת האורז)
2 כפות מלח
1 כף רוטב סויה

אופן ההכנה

1. שוטפים היטב את השעועית, מעבירים לקערה ומשרים אותה למשך 24 שעות במים, בתוספת 2 כפות מלח וכף רוטב סויה. יש לשים לב שהמים מכסים את השעועית.
2. מרתיחים את השעועית במי ההשריה, עד שהשעועית מתרככת קלות.
3. במסננת מתחת לזרם מים שוטפים ומנקים את האורז, מעבירים לסיר בינוני, מוסיפים את השעועית עם המים ומרתיחים בסיר סגור על אש גדולה עד לרתיחה. שימו לב: לפני שמרתיחים את המים יש לוודא שכמות המים היא אכן 1½ כוסות. אם לא, יש להוסיף.
4. מנמיכים את האש למינימום עד שהמים רותחים וממשיכים לבשל בסיר סגור למחצה על אש קטנה עד שהמים נספגים.
5. מסירים מהאש ומניחים לאורז להמשיך להתאדות בסיר סגור עוד 10 דקות.
6. מגישים בקעריות עמוקות קטנות.



כדורי אורז בשומשום

Omusubi

המתכון הזה קל מאוד להכנה. את כדורי האורז אפשר להגיש בצלחת הגשה כללית או כתוספת למנת בשר.

4 כדורים שהם 4 מנות
כל מנה מכילה כ־165 קלוריות

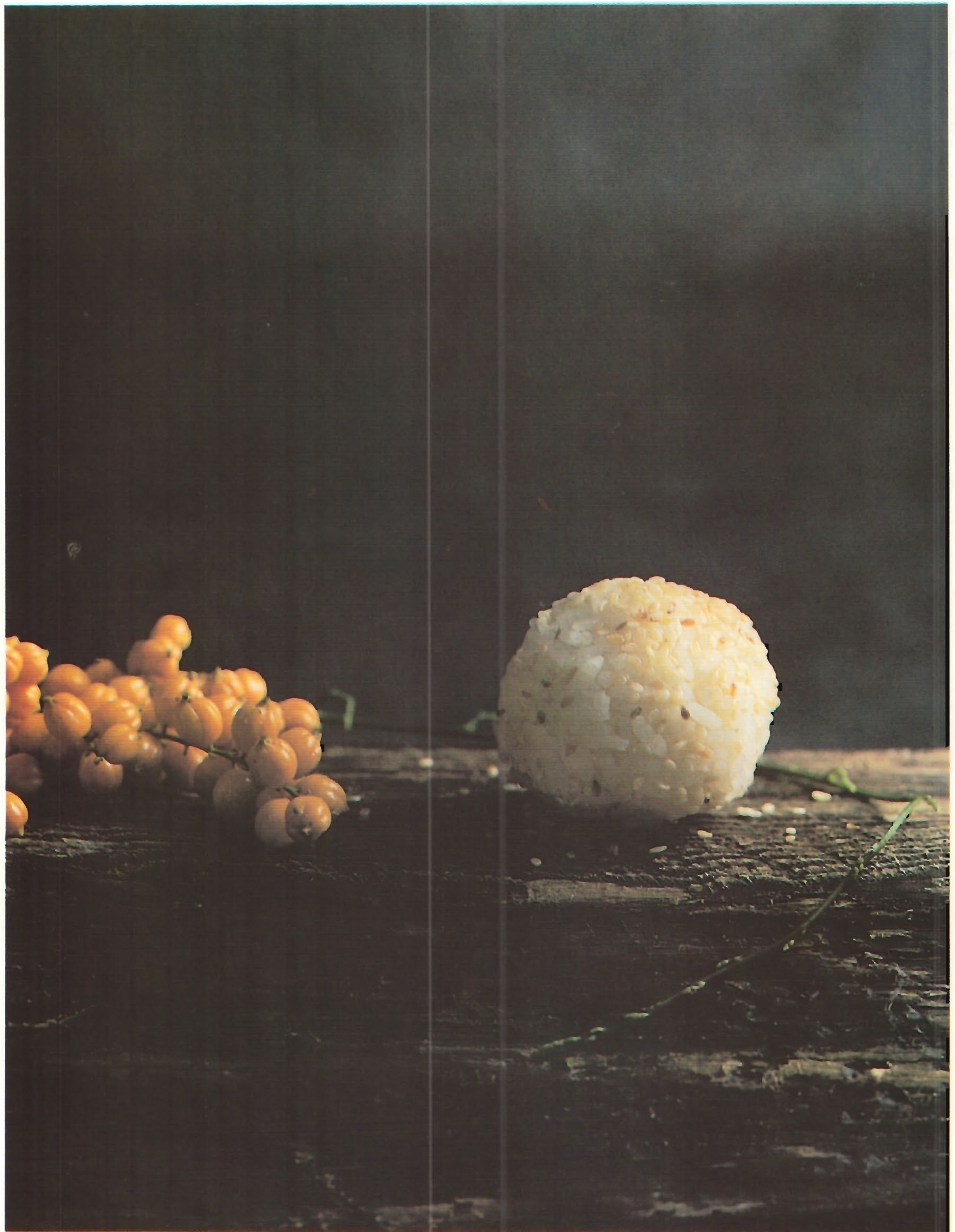
おむすび

חומרים

1 כוס אורז
1½ כוסות מים
1 כף מלח
2 כפות גרגרי שומשום משקית
1 כף חומץ

אופן ההכנה

1. שוטפים ומנקים את האורז, מעבירים לסיר בינוני ומרתיחים עם המים וכף חומץ על אש גדולה עד לרתיחה. מנמיכים את האש למינימום. ממשיכים לבשל על אש קטנה בסיר סגור למחצה עד שהמים נספגים. מניחים להתקרר לטמפרטורת החדר.
2. מרטיבים את הידיים ויוצרים מהאורז 4 כדורים מהודקים היטב.
3. מטגנים קלות את גרגירי השומשום במחבת טפלון ללא שמן. מערבבים תוך כדי טיגון כך שהגרגרים יזהיבו מכל הצדדים.
4. מגלגלים כל כדור בשומשום ומגישים.



סושי נִיגִירִי (עם כיפת דג)

Onigiri

זהו מתכון הסושי הראשון בספר, אבל הוא אינו סושי מן הסוג שממלאים. הסושי לסוגיו יכול לשמש מנת פתיחה מצוינת גם בארוחה שאיננה על טהרת האוכל היפני. (ראו גם צילום העטיפה).

***24 מנות** / כל מנה מכילה כ־30 קלוריות*

おにぎり

חומרים

1 כוס אורז

1½ כוסות מים

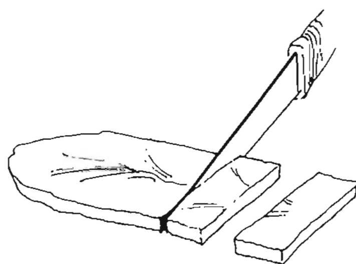
2 חתיכות דג כבוש, חתיכת שרימפס או דג נא (מכל סוג שהוא)

1 כף חומץ אורז

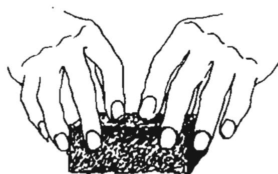
אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד 34)

1. מבשלים את האורז במים עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. חותכים את הדגים ל־24 רצועות בגודל 6 × 2½ ס"מ ובעובי של ½ ס"מ.
4. יוצרים מהאורז 24 מלבנים בגודל 5×2×2 ס"מ. מהדקים היטב את המלבנים ביד כדי ליצור מעין אצבעות.
5. מניחים על כל מלבן אורז פרוסת דג ומהדקים ביד.
6. מגישים בצלחת מרכזית, ולצד כל סועד מניחים קערית קטנה של רוטב סויה. **טובלים את הסושי** מצד הדג ברוטב ואוכלים.

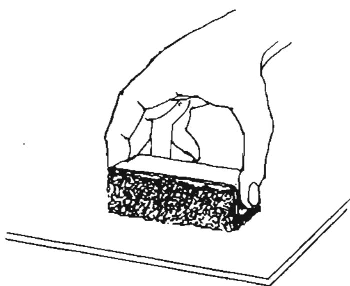




א



ב



ג

אורז מאודה בירקות

Takikomi gohan

אפשר לגוון את המתכון בתירס, אפונה ירוקה או בצל ירוק קצוץ. אפשר גם לצרף בשר קצוץ באותם שלבים שבהם מצרפים את הירקות. את הערמונים יש להשרות 24 שעות לפני תחילת הבישול.

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־286 קלוריות*

炊き込みご飯

חומרים

2 כוסות אורז עגול
3 כוסות מים
50 גרם פטריות שמפיניון
1 גזר בינוני
50 גרם ערמונים לא מקולפים

רוטב

2 כפות רוטב סויה
1 כפית מלח
1 כפית יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. מכסים את הערמונים במים ומשרים אותם למשך 24 שעות. מקלפים וחותכים לחצאים.
2. פורסים את הגזר, הפטריות והערמונים לפרוסות בינוניות ומניחים בסיר בגודל בינוני.
3. שוטפים כמה פעמים את האורז תחת מים זורמים, מנקים ומוסיפים לירקות.
4. מוסיפים את המים ואת חומרי הרוטב.
5. מרתיחים בסיר סגור על אש גדולה עד שהמים רותחים, מנמיכים את האש למינימום וממשיכים לבשל בסיר מכוסה למחצה על אש קטנה עד שהמים נספגים.
6. מכבים את האש ומניחים לאורז להתאדות בסיר סגור עוד 10 דקות.
7. מגישים חם בקעריות עמוקות קטנות.

פוּטוּמַאקִי (סושי מגולגל באצות)

Futomaki

8 יחידות לאצה

כל יחידה מכילה כ־39 קלוריות

עצות לגיוון: 1. במקום דגים כבושים אפשר להשתמש בכל דג טרי נא, בטונה משומרת או אפילו בסלט טונה במיונז. 2. אפשר להוסיף פלפל אדום חתוך לרצועות לצד המלפפון לגיוון הצבעוניות.

太巻き

חומרים

1 כוס אורז

5־4 אצות נוֹרִי

3 ביצים טרופות

1 מלפפון ירוק גדול

50 גרם דגים כבושים בשמן (או מומלחים)

1 כפית חמאה

1½ כוסות מים

תבלינים

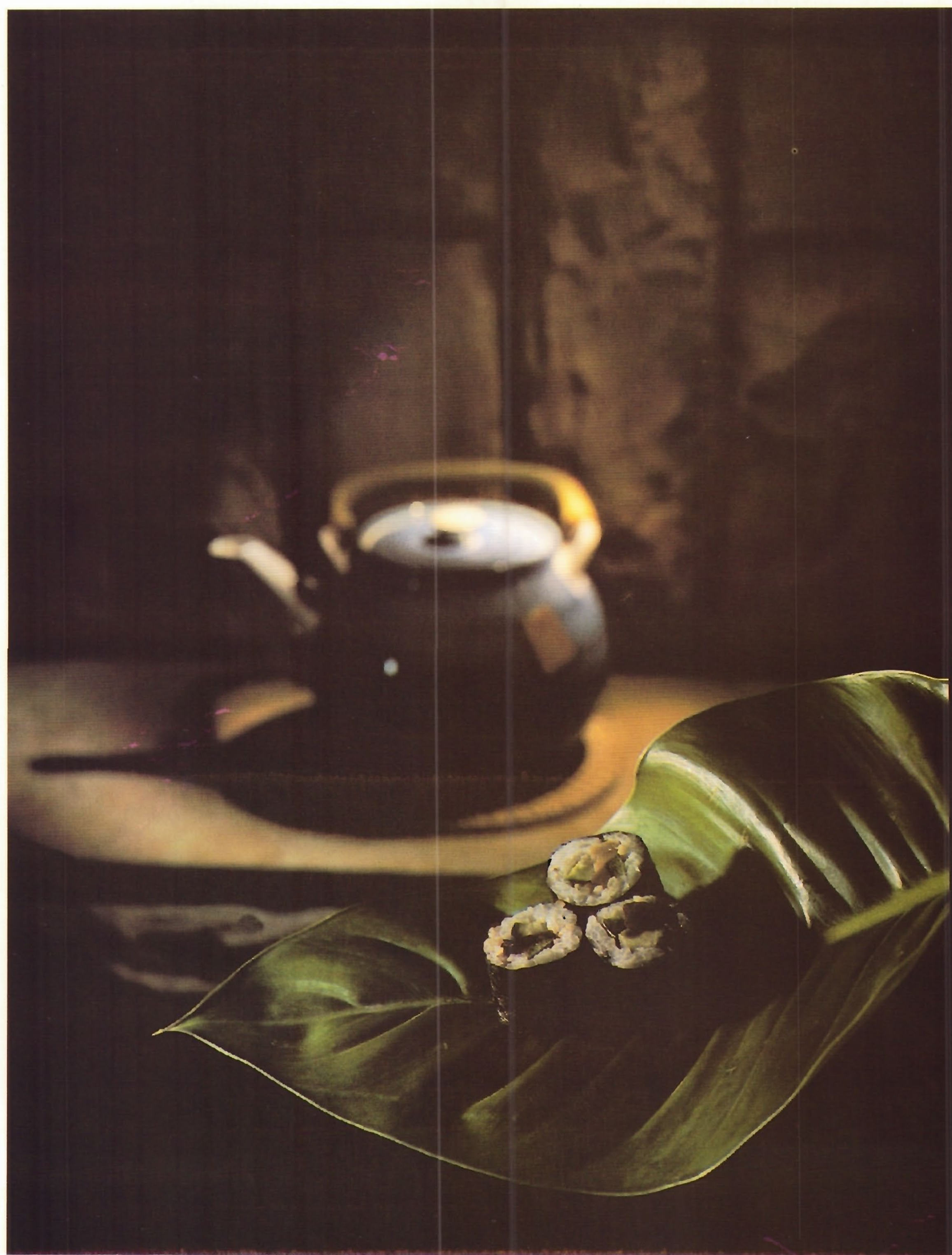
1 כף חומץ אורז

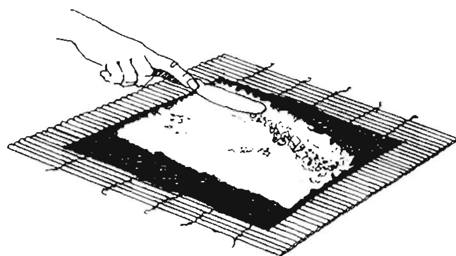
מעט פלפל שחור

מעט מלח

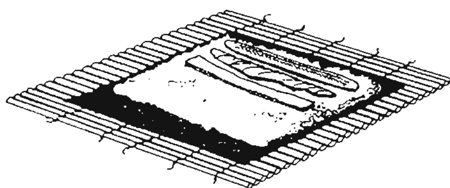
אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד 38)

1. מבשלים את האורז במים לפי מתכון האורז הבסיסי עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. מטגנים את הביצים במעט חמאה לחביתה. מוסיפים פלפל ומלח.
4. מוציאים את החביתה מהמחבת וחותכים אותה לרצועות דקות.
5. מסננים היטב את הדגים מהשמן, פורסים את הדגים והמלפפון לרצועות.
6. מניחים אצה אחת על מחצלת או נייר אפייה. משטחים את האורז בשכבה דקה ככל האפשר על האצה ומשאירים 1 ס"מ ללא אורז בחלק העליון, כדי שתהיה אפשרות לסגור את הגלילה בעזרת האצה.
7. בקצה אחד (בלבד!) של האצה מסדרים זו לצד זו רצועה אחת של דג, רצועה אחת של חביתה ורצועה אחת של מלפפון.
8. מגלגלים בעזרת המחצלת את האצה על הרצועות וממשיכים בגלגול האצה כולה כך שתיווצר גלילת אצה ממולאת.
9. מהדקים היטב את הגלילה ופורסים בסכין חדה ל־8 יחידות.
10. חוזרים על אותן פעולות עם האצות הנותרות.
11. מגישים בכלי הגשה מרכזי. כל סועד טובל את הסושי בקערית רוטב סויה שמונחת לצד צלחתו.

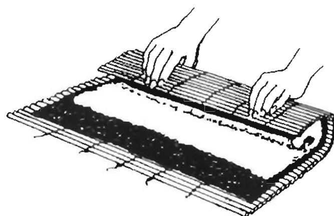




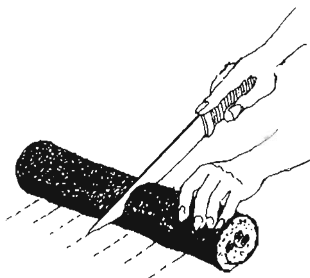
א



ב



ג



ד

סושי מאקי סלמון

Sushi

זה המקום להזכיר שוב: אסור להרטיב את האצות בתכלית האיסור. הן מיד מתכווצות. יש לשמור על ידיים יבשות כשמטפלים באצות ולא להתפתות להדביק את קצות האצות בעזרת מים.

8 יחידות לאצה

כל יחידה מכילה כ־35 קלוריות

חומרים

1 כוס אורז

1½ כוסות מים

4־5 אצות נוֹרִי

2 פרוסות דג סלמון מעושן

2 גבעולים טריים של סלרי אמריקני

1 כף חומץ אורז

אופן ההכנה

1. מבשלים את האורז במים לפי מתכון האורז הבסיסי עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. חותכים את הסלמון לרצועות בעובי של 1 ס"מ.
4. פורסים את גבעולי הסלרי לרצועות דקות וארוכות.
5. מניחים אצה אחת על משטח עבודה. משטחים את האורז על האצה, **בשכבה דקה ככל האפשר**, ומשאירים 1 ס"מ ללא אורז בחלק העליון של האצה לצורך סגירת הגלילה.
6. מסדרים, לסירוגין, 2 רצועות סלמון ו־2 רצועות סלרי על האורז, ומגלגלים בעדינות את האצה לגלילה.
7. מהדקים היטב את גלילת האצה, ופורסים בסכין חדה ל־8 יחידות.
8. חוזרים על אותן פעולות עם האצות הנותרות.
9. מגישים בכלי הגשה מרכזי. כל סועד טובל את הסושי בקערית רוטב סויה שמונחת לצד צלחתו.

寿司

סושי מאקי קבנוס

Sushi

שלושת המתכונים הבאים הם סושי על בסיס בשר.
*שימו לב: הבשר הוא **לא בשר נא.***
ניתן להחליף את הקבנוס בכל נקניק יבש אחר.

8 יחידות לאצה
כל יחידה מכילה כ־37 קלוריות

חומרים

1 כוס אורז
4־5 אצות נוֹרי
2 נקניקי קבנוס בינוניים
2 גזרים בינוניים
2 מלפפונים ירוקים גדולים
1½ כוסות מים

תבלינים

1 כף חומץ אורז
מעט פלפל שחור
מעט מלח

寿司

אופן ההכנה

1. מבשלים את האורז במים עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ לאורז ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. פורסים את נקניקי הקבנוס והגזר לרצועות דקות, פורסים את המלפפונים **(לא קלופים) לרצועות, ממליחים** קלות, מניחים לדקות מספר וסוחטים מעודפי המים.
4. מניחים אצה אחת על המחצלת. משטחים על האצה את האורז **בשכבה דקה ככל האפשר ומשאירים 1** ס״מ ללא אורז בחלק העליון של האצה לצורך סגירת הגלילה.
5. בקצה אחד (בלבד!) של האצה מסדרים על האורז זו לצד זו: רצועה **אחת של גזר, רצועה אחת של קבנוס** ורצועה אחת של מלפפון.
6. מגלגלים בעדינות את האצה ויוצרים ממנה גלילה ממולאת.
7. מהדקים היטב את גלילת האצה ופורסים בסכין חדה ל־8 יחידות.
8. חוזרים על אותן פעולות עם האצות הנותרות.



סושי מאקי בקר מעושן

Sushi

כמו בתפריט הקודם, גם זה סושי מן הסוג הפחות מוכר – סושי על בסיס בשרי. הסלק מוסיף לא רק טעם אלא גם צבע מיוחד, ולכן לא כדאי לוותר עליו.

8 יחידות לאצה

כל יחידה מכילה כ־39 קלוריות

寿司

חומרים

1 כוס אורז

1½ כוסות מים

4־5 אצות נוֹרִי

2 סלקים בינוניים מבושלים במים

10 פרוסות חזה בקר מעושן

1 כף חומץ אורז

אופן ההכנה

1. מבשלים את האורז במים עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ לאורז ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. מסננים היטב את הסלק המבושל, חותכים אותו לרצועות בעובי של 1 ס"מ ומייבשים על מגבת נייר.
4. מניחים אצה אחת על המחצלת. משטחים את האורז על האצה בשכבה דקה ככל האפשר ומשאירים 1 ס"מ ללא אורז בחלק העליון של האצה לצורך סגירת הגלילה.
5. מסדרים 2 רצועות בקר מעושן ו־2 רצועות סלק לסירוגין בקצה אחד בלבד של האצה.
6. מגלגלים בעדינות את האצה לגלילה.
7. מהדקים היטב את גלילת האצה ופורסים בסכין חדה ל־8 יחידות.
8. חוזרים על אותן פעולות עם האצות הנותרות.
9. מגישים בכלי הגשה מרכזי. כל סועד טובל את הסושי בקערית רוטב סויה שמונחת לצד צלחתו.



סושי מַאקי הודו

Sushi

זאת לא המצאה ישראלית. היפנים בהחלט מרבים להשתמש בבשר הודו, וגם לצרכי הכנת הסושי.

8 יחידות לאצה
כל יחידה מכילה כ־60 קלוריות

חומרים	תבלינים
1 כוס אורז	*1 כף חומץ אורז*
1½ כוסות מים	*מעט פלפל שחור*
5־4 אצות נוֹרִי	*מעט מלח*
3 ביצים טרופות	
1 פלפל ירוק בינוני	
1 פלפל אדום בינוני	
100 גרם חזה הודו מעושן בדבש	
2 כפיות חמאה	

אופן ההכנה

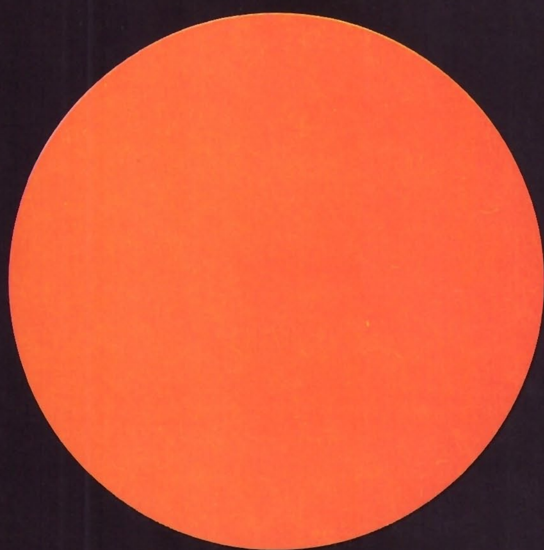
1. מבשלים את האורז במים עד שהמים נספגים.
2. מוסיפים את החומץ לאורז ומערבבים היטב. מניחים לאורז להתקרר לטמפרטורת החדר.
3. מטגנים את הביצים במעט חמאה לחביתה. מוסיפים מעט פלפל ומלח.
4. חותכים את החביתה לרצועות דקות.
5. פורסים את חזה ההודו והפלפלים לרצועות דקות.
6. מניחים אצה אחת על המחצלת. משטחים אורז על האצה בשכבה דקה ככל האפשר ומשאירים 1 ס"מ ללא אורז בחלק העליון של האצה לצורך סגירת הגלילה.
7. בקצה אחד (בלבד!) של האצה מסדרים זו לצד זו: רצועת פלפל ירוק, רצועת חזה הודו, רצועת פלפל אדום ורצועת חביתה.
8. מהדקים היטב בעזרת מחצלת את גלילת האצה ופורסים בסכין חדה ל־8 יחידות.
9. חוזרים על אותן פעולות עם האצות הנותרות.
10. מגישים בכלי הגשה מרכזי. כל סועד טובל את הסושי בקערית רוטב סויה שמונחת ליד צלחתו.

寿司



ד ג י ם





היפנים נוהגים להשתמש בדגים טריים בלבד, ולא בדגים שהופשרו לאחר הקפאה. על פי המסורת הקולינרית שלהם אסור להשתמש בדגים ששהו מחוץ לים במשך יותר מעשרים וארבע שעות. עם זאת, אפשר להסתפק, כמו שעושים רוב היפנים כיום, בדגים טריים שנקנו בסופרמרקט השכונתי. דבר לא ייגרע מטעמם של המאכלים.

סוגי הדגים הותאמו למה שקיים בשוק הישראלי, ולא תיתקלו בשום קושי למצוא אותם בסיבוב הקניות השגרתי שלכם.

פילה בקלה באצות ים

Sakana no musiyaki

4 מנות / כל מנה מכילה כ־283 קלוריות

שימו לב: כאן משרים את האצות, ולכן צריך להשתמש באצות גסות שקרויות ווקָאמֶה ולא באצות נוֹרִי.

タラの蒸し焼き

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
400 גרם פילה בקלה	1 כף רוטב סויה	1 כוס מרק עוף
10 פטריות שמפיניון	1 כף יין אדום יבש	1 כפית סוכר
1 גזר בינוני	1½ כפות סוכר	1 כפית רוטב סויה
50 גרם אצות ים מסוג ווקָאמֶה	⅓ כפית מלח	1 כפית יין אדום יבש
½ קופסת קוביות טופו מטוגנות		1 כפית קמח תפוחי אדמה מהולה ב־3 כפות מים
2 ביצים		מעט מלח
4 כפות שמן לטיגון		
4 כפות מיץ לימון		
2 כוסות מים		

אופן ההכנה

1. חותכים את האצות לחתיכות קטנות ומבשלים ב־⅓ כוס מים עד שהן מתרככות. מסננים ומניחים במסננת גדולה מעל סיר מים רותחים או בכלי אידוי.
2. שוטפים היטב את הדגים, משרים לחצי שעה במים (בכמות שמכסה את הדגים) עם מיץ לימון, מוציאים ומייבשים בנייר סופג. מניחים מעל האצות.
3. מבשלים את הטופו המטוגן (עם הנוזלים שבקופסה) בסיר למשך 5 דקות. מוציאים מהסיר וסוחטים מהנוזלים. אפשר לטגן טופו טרי, ראה שער למאכלי טופו (עמוד 137).
4. חותכים את הגזר והפטריות לקוביות קטנות ומטגנים ב־4 כפות שמן, עם רוטב מספר 1.
5. מוסיפים לירקות ביצה אחת וממשיכים לטגן עוד דקה תוך כדי בחישה. מסירים מהאש ומקררים.
6. מוסיפים לתערובת הירקות המקוררת עוד ביצה אחת, מערבבים קלות ומוסיפים לדגים.
7. מעבירים לכלי אידוי ומאדים כ־15 דקות. מעבירים לכלי הגשה. במקום כלי אידוי אפשר להשתמש במסננת על סיר מים רותחים.
8. מערבבים בסיר קטן נפרד את חומרי רוטב מספר 2 ומרתיחים.
9. שופכים את רוטב מספר 2 על הדגים המאודים עם הירקות ומגישים.



生ざけとトマトのパン粉焼き

סלמון אפוי בעגבניות

Namazake to tomato no pankoyaki

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־262 קלוריות*

חומרים

300 גרם פרוסות פילה סלמון טרי
2 עגבניות בינוניות
½ כפית מלח
½ כפית פלפל שחור
2 כפות יין אדום יבש

תבלינים

150 גרם פירורי לחם
1 שן שום כתוש
5 כפות פטרוזיליה קצוצה
⅓ כפית מלח
מעט פלפל שחור

אופן ההכנה

1. שוטפים היטב את הדגים במים, מייבשים אותם בנייר סופג ומניחים בתבנית אפייה.
2. מערבבים מלח, פלפל ויין, שופכים על הדגים ומניחים ל־10 דקות.
3. פורסים את העגבניות לפרוסות בעובי בינוני וממליחים קלות.
4. מסדרים את פרוסות העגבניה על הדגים.
5. מערבבים את תערובת התבלינים ושופכים על העגבניות.
6. אופים בתנור שחומם מראש בחום בינוני עד גבוה למשך 20 דקות.

פילה בקלה מאודה

Sakana no mushimono

4 מנות / כל מנה מכילה כ־283 קלוריות

אפשר להשתמש בקופסת קוביות טופו מטוגנות. אפשר לטגן טופו טרי לפי ההוראות שבשער למאכלי טופו (עמוד 137).

魚の蒸しもの

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
400 גרם פילה בקלה	*1 כף רוטב סויה*	*1 כוס מרק עוף*
4 כפות מיץ לימון	*1 כף יין אדום יבש*	*1 כפית סוכר*
2 כוסות מים	*1½ כפות סוכר*	*1 כפית רוטב סויה*
10 פטריות שמפיניון	*⅓ כפית מלח*	*1 כפית יין אדום יבש*
1 גזר בינוני		*1 כפית קמח תפוחי אדמה מהולה ב־3 כפות מים*
4 בצלים ירוקים		*מעט מלח*
½ קופסת קוביות טופו מטוגנות		
2 ביצים		
4 כפות שמן לטיגון		

אופן ההכנה

1. שוטפים היטב את הדגים, משרים במים (בכמות שמכסה את הדגים) עם מיץ לימון למשך חצי שעה, מייבשים בנייר סופג ומניחים במסננת מעל סיר מים רותחים או בכלי אידוי.
2. מבשלים את הטופו המטוגן כמה דקות ב־½ מכמות הנוזלים שבקופסה, מסננים וסוחטים מהנוזלים.
3. חותכים את כל הירקות לקוביות קטנות ומטגנים ב־4 כפות שמן עם חומרי רוטב מספר 1.
4. מוסיפים לירקות ביצה אחת וממשיכים לטגן תוך בחישה עוד כדקה אחת. מסירים מהאש ומקררים.
5. מוסיפים לתערובת הירקות המקוררת את קוביות הטופו וביצה נוספת, מערבבים קלות ומוסיפים לדגים.
6. מאדים כ־15 דקות ומעבירים לכלי הגשה.
7. מערבבים את כל חומרי רוטב מספר 2 ומרתיחים.
8. שופכים את רוטב מספר 2 על הדגים המאודים ומגישים.

המבורגר סרדין

Iwashi no hanba-gu

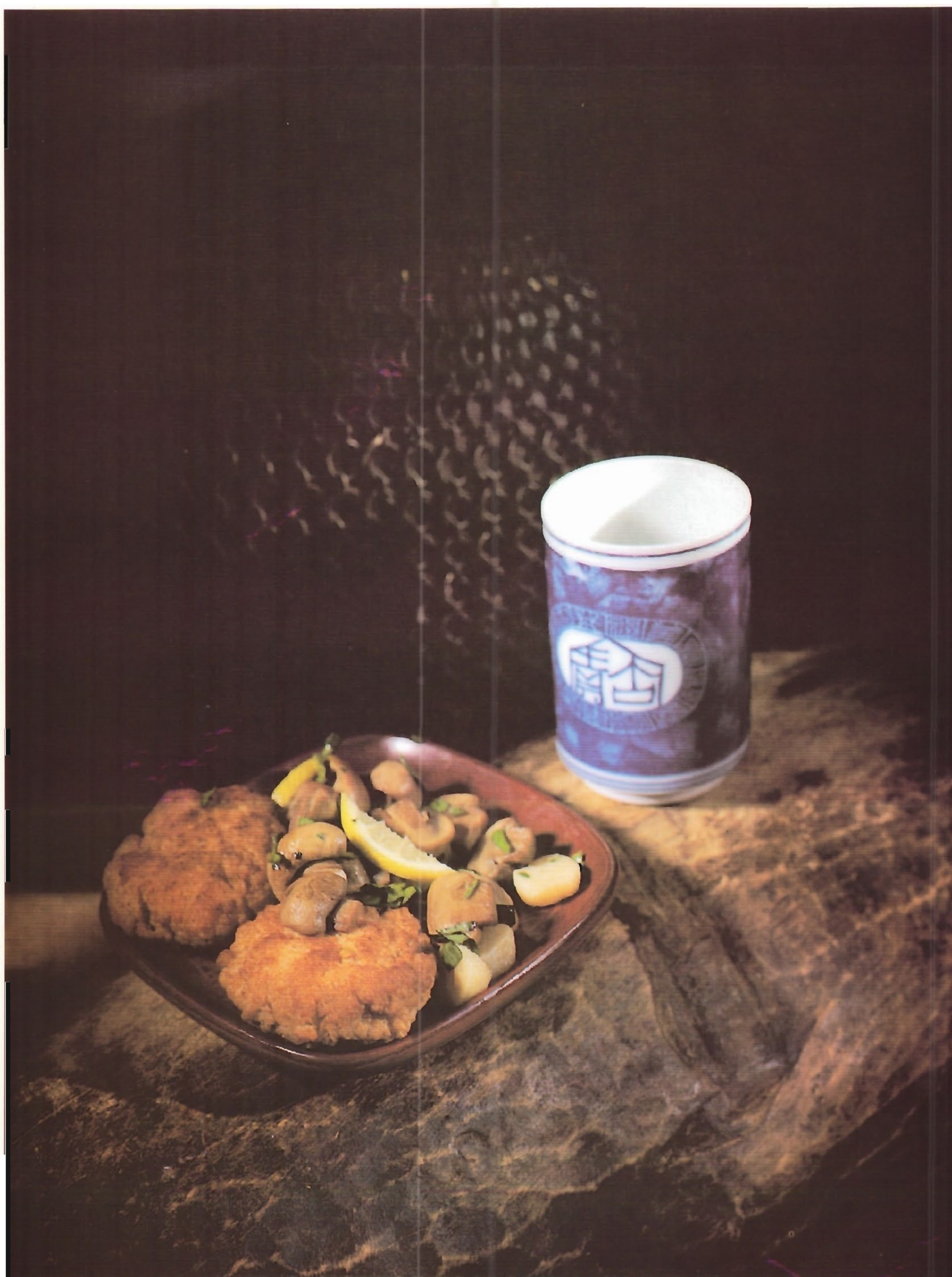
רצוי להשתמש במתכון זה בסרדינים, אבל אפשר להשתמש גם בדגים אחרים, כמו ברבוניות, במשקל זהה לזה שמופיע במתכון.

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־307 קלוריות*

חומרים	רוטב 1	רוטב 2	קישוט
6 סרדינים טריים (600 גרם)	*1½ כפות רוטב סויה*	*6 כפות חמאה*	*לימון פרוס דק*
½ בצל יבש בינוני	*1 שן שום כתוש*	*4 כפות פטרוזיליה קצוצה*	
2 ביצים	*מעט מלח*	*1 לימון סחוט למיץ*	
⅓ כוס פירורי לחם		*מעט פלפל שחור*	
½ כפית מלח			
מעט פלפל שחור			
4½ כפיות שמן טיגון			
2½ כפות חמאה			
2 כפות יין אדום יבש			
100 גרם פטריות שמפיניון			

אופן ההכנה

1. מסירים את ראשי הדגים ומנקים מעצמות ומחלקים פנימיים, אם ישנם.
2. שוטפים היטב את הדגים ומייבשים בנייר סופג.
3. חותכים את הדגים והבצל לקוביות בינוניות וקוצצים היטב. (אפשר גם במעבד מזון.)
4. מוסיפים ביצים, פירורי לחם, מלח ופלפל שחור וממשיכים לקצוץ.
5. מוציאים את התערובת לקערה ויוצרים קציצות שטוחות.
6. למחבת שחוממה מראש מוסיפים את החמאה ו־2½ כפות שמן ומטגנים את קציצות הדגים משני הצדדים עד שהן משחימות.
7. מוסיפים למחבת יין, מכסים וסוגרים את האש. (משאירים את המחבת על הכיריים).
8. חותכים את הפטריות ומטגנים אותן במחבת נפרדת ב־2 כפות שמן עד להשחמה קלה, מוסיפים את חומרי רוטב 1 ומערבבים קלות.
9. ממיסים את החמאה מרוטב מספר 2 במחבת שחוממה מראש, מוסיפים את שאר חומרי הרוטב ומערבבים.
10. מוציאים את הקציצות מהמחבת ומניחים על צלחת הגשה, מפזרים מעליהן את הפטריות המעורבבות ברוטב מספר 1 ושופכים מעל הכול את רוטב מספר 2.
11. מקשטים בפרוסות לימון.



פילה בקלה מטוגן

Sakana no munieru

魚のムニエル

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־346 קלוריות*

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
4 פרוסות פילה בקלה	*100 גרם פטריות שמפניון*	*½ בצל יבש קצוץ דק*
2 כפות מיץ לימון	*1 כף חמאה*	*2 מלפפונים חמוצים קצוצים*
מעט פלפל שחור	*מעט מלח*	*1 כף פטרוזיליה קצוצה*
מעט מלח	*מעט פלפל שחור*	*½ כוס מיונז*
1 כף קמח	*1 כפית אבקת חרדל*	*מעט מלח*
4 כפות שמן טיגון	*1 כף שמנת חמוצה*	*מעט פלפל*
4 כפות חמאה	*2 כפות מיץ לימון*	
4 עלי חסה טרייה		
8 פרוסות לימון		

אופן ההכנה

1. סוחטים 2 כפות מיץ לימון על פרוסות הבקלה כדי להוציא מהדג את הרית. משהים למשך חצי שעה.
2. סופגים את שארית הנוזלים מהדג בעזרת נייר סופג.
3. מתבלים את פרוסות הדג במלח ופלפל ומקמחים אותן משני הצדדים.
4. מוסיפים שמן וחמאה למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הדגים משני הצדדים.
5. במחבת נפרדת מטגנים את חומרי רוטב מספר 1 במשך 2 דקות ויוצקים על הדגים.
6. מערבבים את כל חומרי רוטב מספר 2 בכלי נפרד ויוצקים על הדגים.
7. מסדרים את עלי החסה על צלחת אובלית ומסביבם את פרוסות הלימון. מניחים את הדגים במרכז הצלחת.

מקרל בתנור

Yaki zakana

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־175 קלוריות*

焼き魚

חומרים	רוטב
4 פרוסות מקרל בינוני טרי	*3 כפות רוטב סויה*
מעט מלח	*1½ כפות סוכר*
1 כף יין אדום יבש	*4 כפות מרק פטריות מוכן מאבקה*
מעט ג'ינג'ר טחון	
3 עלי פטרוזיליה טריים	

אופן ההכנה

1. מנקים את המקרל מחלקיו הפנימיים ומעצמות, שוטפים ומייבשים בנייר סופג.
2. מתבלים את פרוסות המקרל במלח, יין וג'ינג'ר ומעבירים לתבנית אפייה.
3. אופים בתנור בחום של 180° למשך חצי שעה.
4. מערבבים את חומרי הרוטב בכלי נפרד ויוצקים על הדג 4־5 פעמים במהלך האפייה.
5. מגישים בקישוט עלי פטרוזיליה.

פילה בקלה ברוטב קינשאו

Sakana no nituke

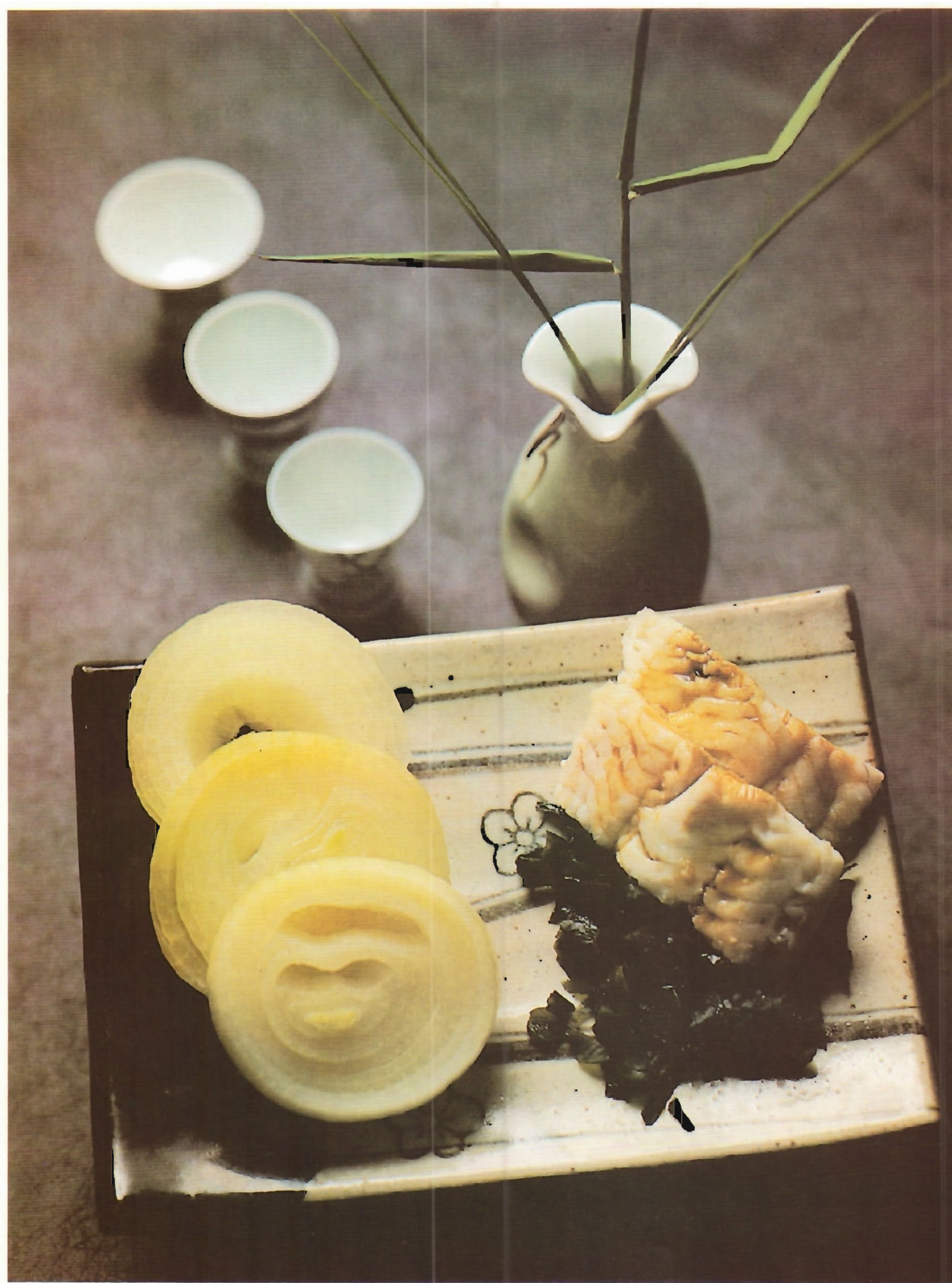
4 מנות */ כל מנה מכילה כ־130 קלוריות*

魚の煮つけ

חומרים	רוטב
4 פרוסות פילה בקלה	*2 כפות רוטב סויה*
4 כפות מיץ לימון	*2 כפות יין אדום יבש*
2 כוסות מים	*2 כפות סוכר*
1 בצל יבש בינוני	*1 כוס מים*

אופן ההכנה

1. משרים את פרוסות הפילה במים (בכמות שמכסה את הדגים) עם מיץ לימון למשך חצי שעה.
2. מערבבים את חומרי הרוטב בקערה עמוקה.
3. משרים את פרוסות הדג ברוטב למשך 15 דקות.
4. מעבירים את הדגים והרוטב למחבת שחוממה מראש ומבשלים כ־15 דקות. מדי פעם מערבבים בעדינות.
5. פורסים את הבצל לפרוסות בעובי בינוני, שופכים מים רותחים על הפרוסות ומשהים למשך 5 דקות. מסננים היטב.
6. מסדרים את הדגים והרוטב בצלחת מוארכת ומקשטים בפרוסות הבצל.



פילה דג מטוגן עם ירקות

Shiromizakana no itamemono

4 מנות / *כל מנה מכילה כ־235 קלוריות*

לא מצוין כאן סוג הדג, משום שכל דג שתבחרו בו (כמו בקלה או סול) יתאים למתכון.

חומרים

200 גרם פילה דג
2 כוסות מים
4 כפות מיץ לימון
60 גרם קני במבוק מקופסת שימורים
50 גרם פטריות שמפיניון
12 גזרים בינוניים
2 פלפלים ירוקים בינוניים
1 בצל יבש בינוני
מעט ג'ינג'ר טחון
4 כפות שמן לטיגון

רוטב

3 כפות מרק טרי או מוכן מאבקה
1 כפית מלח
1 כף יין אדום יבש
½ כף סוכר
1 כף קמח תפוחי אדמה מהולה ב־3 כפות מים

אופן ההכנה

1. משרים את הפילה במים (בכמות שמכסה אותו) עם מיץ לימון למשך חצי שעה.
2. חותכים את הפילה והירקות לקוביות בינוניות.
3. מטגנים את הגזרים ב־4 כפות שמן במחבת שחוממה מראש עד שמתרככים מעט, ואז מוספים את שאר הירקות. ממשיכים לטגן עוד 5 דקות.
4. מוסיפים את קוביות הפילה, ממשיכים לטגן עוד 3-2 דקות תוך כדי ערבוב.
5. מערבבים את חומרי הרוטב ומוסיפים למחבת. ממשיכים לטגן עוד 3-2 דקות. מגישים חם עם תוספת אורז.

מקרל מוחמץ

Shimezaba

זהו מתכון ללא בישול, והוא אופייני מאוד למטבח היפני. חיבתם של היפנים למאכלי דגים נאים מסבירה את ההקפדה שלהם על טריות הדגים. אפשר להשתמש במקרל המוחמץ גם כמילוי לסושי.

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־250 קלוריות*

חומרים

600 גרם דגי מקרל טריים
3 כפות מלח
⅓ כוס חומץ אורז

קישוט

1 גזר בינוני
1 מלפפון ירוק בינוני
3 צנוניות קטנות

אופן ההכנה

1. מסירים מהדגים את הראש ואת הזנב ומנקים אותם מחלקים פנימיים.
2. ממליחים את הדגים ומניחים במקרר למשך חצי שעה.
3. מוציאים את הדגים מהמקרר, שוטפים היטב במי ברז וסופגים את הנוזלים בעזרת נייר סופג.
4. משרים את הדגים בחומץ למשך 10־15 דקות.
5. מוציאים את הדגים מהחומץ ופורסים לפרוסות.
6. מסדרים את פרוסות הדג בכלי מוארך ושטוח.
7. פורסים את הירקות לפרוסות דקות ומסדרים מסביב לדגים.

שרימפס בסגנון יפני

Chin tou sha ren

青豆蝦仁

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־206 קלוריות*

חומרים

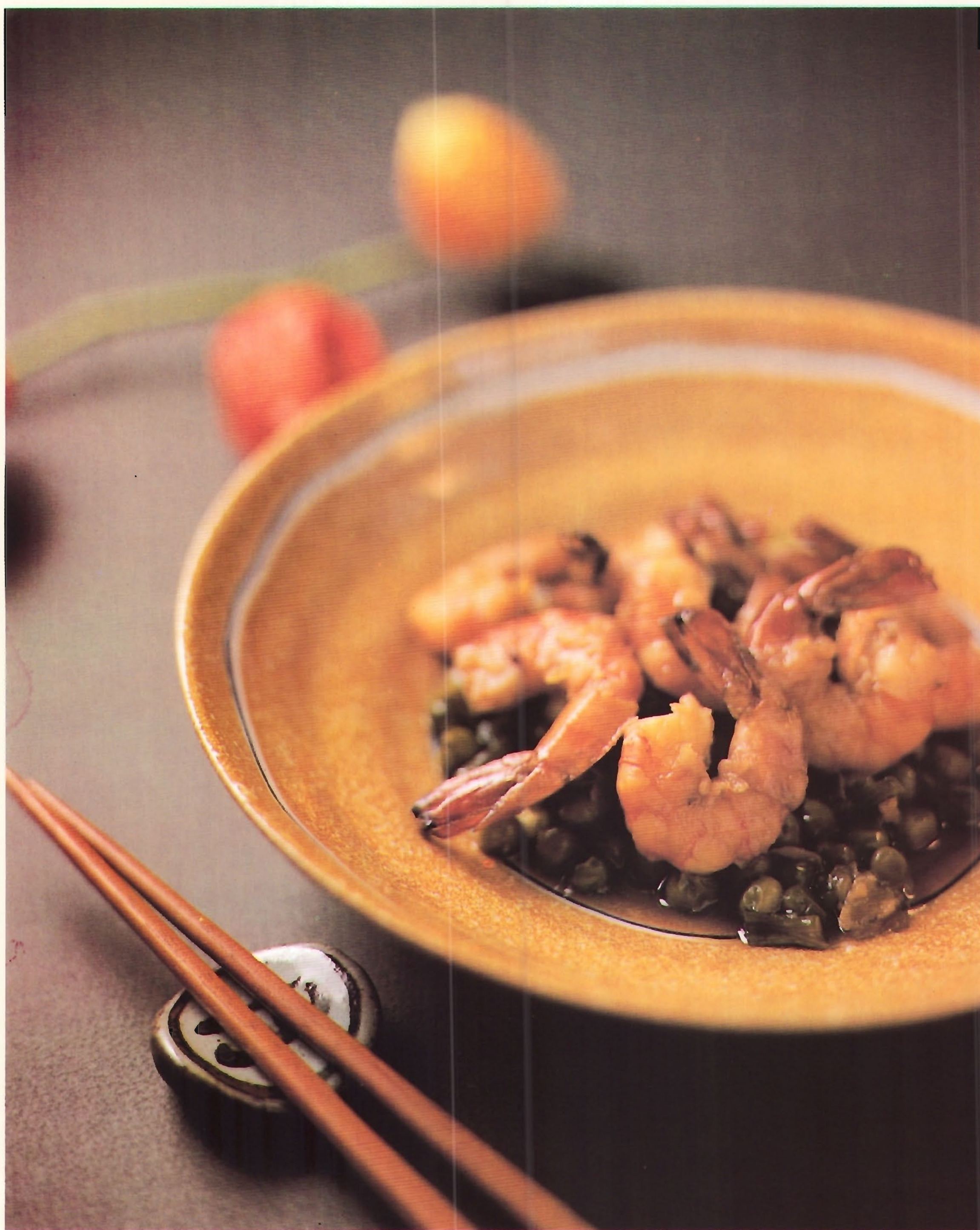
250 גרם שרימפס טריים קלופים
2 כפות קמח תפוחי אדמה
מהולות ברבע כוס מים
½ כפית מלח
מעט פלפל שחור
1 כפית יין אדום יבש
1 חלבון ביצה
1 כוס שמן לטיגון
גבעול בצל ירוק קצוץ
100 גרם אפונה ירוקה משומרת
שורש ג'ינג'ר מגורד על פומפיה דקה

רוטב

3 כפות מרק עוף
1 כף יין אדום יבש
1 כפית סוכר
1 כף קמח תפוחי אדמה מהולה בכוס מים
1 כפית מלח

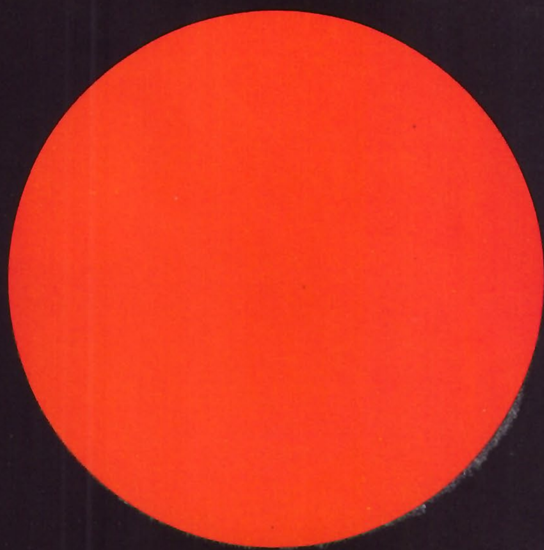
אופן ההכנה

1. טובלים את השרימפס בתערובת קמח תפוחי אדמה, מלח, פלפל שחור ויין.
2. טורפים במזלג חלבון ביצה ושופכים על השרימפס המתובלים עד שמכסים אותם כליל.
3. מטגנים את השרימפס בשמן עמוק עד שהם צפים.
4. למחבת שחוממה מראש מוסיפים מעט שמן, גבעול בצל קצוץ, אפונה ירוקה, ג'ינג'ר ואת השרימפס.
5. מוסיפים מיד את חומרי הרוטב, מטגנים 3־4 דקות ומגישים.



ב ש ר





בפרק הזה ישנם מתכונים רבים שלא מצוין בהם מהו סוג הבשר שבו יש להשתמש, משום שאפשר להשתמש בכל סוג של בשר בקר, עוף או הודו. ולא רק זאת: ניתן גם להשתמש בכל חלק מן הבשר שבחרתם. התנאי היחיד שחייב להתקיים הוא שנתח הבשר שבחרתם יהיה נקי מעצמות ומשומן.
כדאי להכין את המנות הבשריות סמוך ככל האפשר לשעת הארוחה. הבשורה הטובה היא שלא מדובר בטרחה גדולה מדי. המתכונים קלים ומהירים להכנה.

במתכונים שמופיע בהם בצק, צריך להכין אותו מראש. הבצק חייב לנוח במקרר לפני שמשתמשים בו.
שימו לב: ישנם מתכונים שבהם כמות הבשר קטנה במיוחד, משום שהם מקבלים את טעמם גם מחומרים אחרים, למשל ירקות. לא כדאי להתפתות ולהוסיף על כמויות הבשר המצוינות במתכונים האלה.

חזה הודו בטעם אנשובי

Yude dori

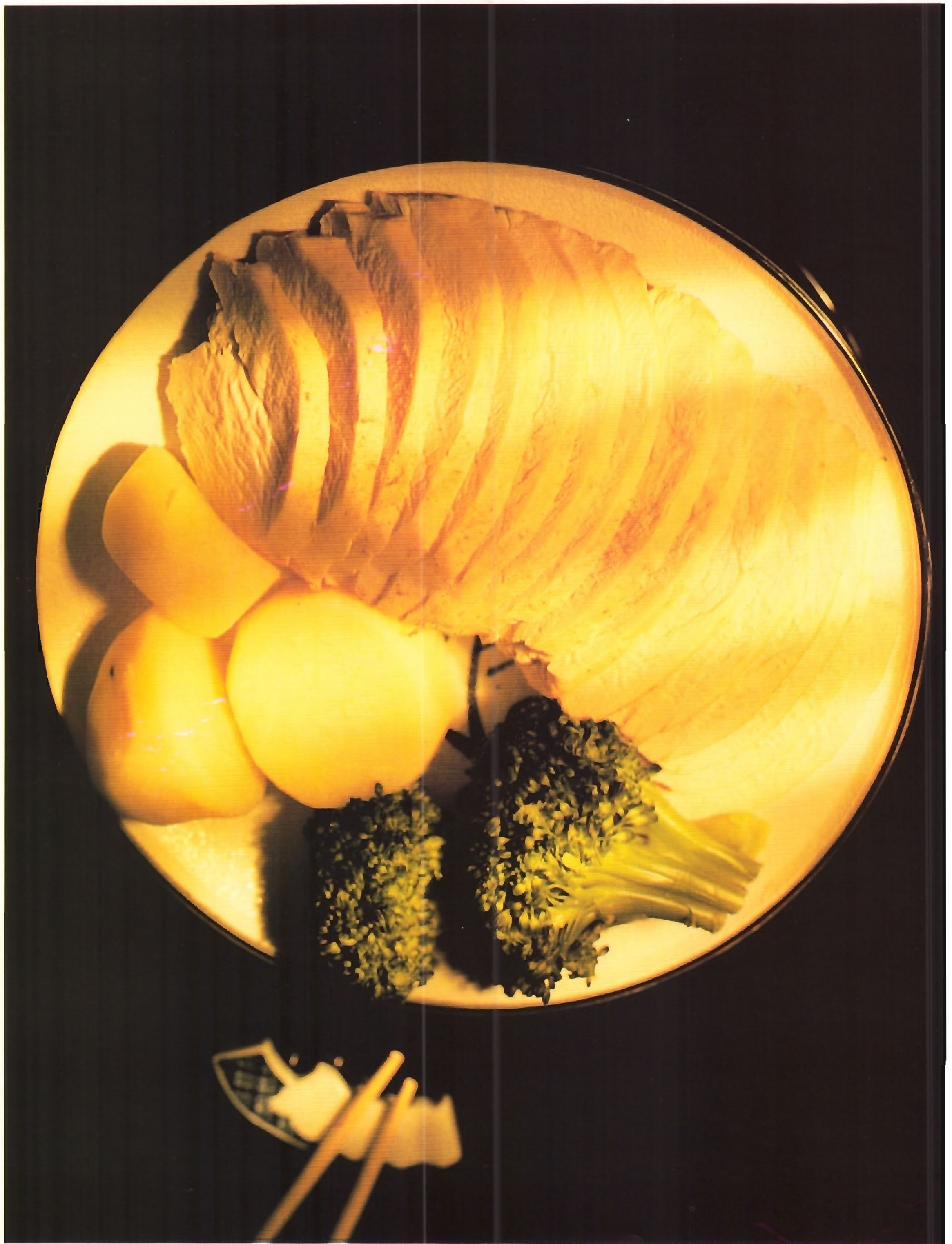
***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־275 קלוריות*

טעמה של מנה זאת מפתיע ביותר. הרוטב עדין ומיוחד בטעמו, ומומלץ לאמץ אותו ולהשתמש בו כרוטב לבשר בכלל.

חומרים	**רוטב**	**קישוט**
500 גרם חזה הודו (שלם)	*4 דגי אנשובי קצוצים (מקופסה)*	*4 פרחי ברוקולי מבושלים*
½ בצל יבש בינוני	*½ כוס מיונז*	*4 תפוחי אדמה מבושלים*
ראש סלרי בינוני	*3 כפות שמנת חמוצה*	
1 גזר בינוני	*1 עגבניה בינונית חתוכה*	
זר פטרוזיליה	*2 כפות פטרוזיליה קצוצה*	
½ כוס יין אדום יבש	*2 שיני שום קצוצות*	
½ כפית מלח	*מעט פלפל שחור*	

אופן ההכנה

1. קולפים את הבצל, הסלרי והגזר ומניחים בסיר עם הבשר, היין והפטרוזיליה. מוסיפים מים עד לכיסוי החומרים.
2. מבשלים בסיר מכוסה על אש גבוהה עד לרתיחה.
3. כשהתבשיל רותח מוסיפים מלח, מנמיכים את האש וממשיכים לבשל בסיר מכוסה למחצה עד שהבשר מתרכך.
4. מוציאים את הבשר מהסיר, מניחים לו להתקרר ואז פורסים אותו לפרוסות דקות.
5. מערבבים היטב את כל חומרי הרוטב ויוצקים על פרוסות הבשר.
6. מגישים עם תפוחי אדמה וברוקולי מבושלים במעט מי מלח.



עוף וכרובית בקארי

Karifurawa-to toriniku no kare-itame

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־202 קלוריות*

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
150 גרם עוף	*¼ כפית מלח*	*4 כפות מרק*
½ כרובית בינונית	*¼ כפית רוטב סויה*	*1 כף סוכר*
6 כפות שמן לטיגון	*1 כף יין אדום יבש*	*1 כף יין אדום יבש*
	מעט פלפל שחור	*1 כף קמח תפוחי אדמה*
	¼ ביצה טרופה	*1½ כף רוטב סויה*
		1 כפית חומץ אורז
		מעט פלפל שחור
		2 כפות אבקת קארי
		1 שן שום כתוש

אופן ההכנה

1. חותכים את העוף לקוביות בגודל בינוני.
2. מערבבים את חומרי רוטב מספר 1, מתבלים את העוף ברוטב ומטגנים טיגון קל ב־2 כפות שמן.
3. מפרקים את הכרובית לפרחים קטנים ומבשלים במים נקיים עד להתרככות.
4. מערבבים את חומרי רוטב מספר 2 ומוסיפים למחבת שחוממה מראש עם 4 כפות שמן. מטגנים למשך דקה.
5. מוסיפים את כל החומרים למחבת עם רוטב מספר 2 ומערבבים תוך כדי חימום למשך 2־3 דקות. מגישים.

גלילות בקר

Gyu-niku no ro-ru ni

牛肉のロール煮

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־261 קלוריות*

אפשר להחליף את מילוי האספרגוס באחד מן הירקות הבאים: סלרי, 4 גבעולי בצל ירוק, או פרוסות גזר עם מלפפון. אפשר לצרף גם פרוסות דקות של חזה אווז לא מעושן. אופן ההכנה נשאר זהה.

חומרים

300 גרם בשר בקר פרוס ל־4 פרוסות
4 גבעולי אספרגוס טרי
1 כוס מרק בקר
1 כפית סוכר
1 כפית רוטב סויה
2 כפות קמח תפוחי אדמה
4 כפות שמן לטיגון

רוטב

3 כפות מרק בקר
1 כפית סוכר
2½ כפיות רוטב סויה

אופן ההכנה

1. מרתיחים את גבעולי האספרגוס בכוס מרק, סוכר וכפית רוטב סויה עד שהם מתרככים מעט. מסננים.
2. מפזרים כף אחת של קמח תפוחי אדמה על פרוסת בקר אחת, מניחים במרכזה גבעול אספרגוס, עוטפים את הגבעול בפרוסת הבקר ומגלגלים לגלילה. מגלגלים כך את שאר פרוסות הבקר.
3. מקמחים את הגלילות המוכנות בכף נוספת של קמח תפוחי אדמה.
4. למחבת שחוממה מראש מוסיפים שמן ומטגנים את הגלילות כשצד התפר שלהן למטה במשך 2־3 דקות. הופכים ומטגנים עוד 2־3 דקות.
5. מוסיפים את חומרי הרוטב וממשיכים לטגן עד שהבשר מקבל גוון חום בהיר.
6. מגישים עם תוספת אורז.



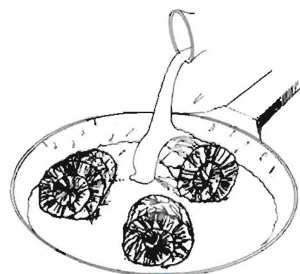
א



ב



ג



ד

チキンロール

גלילות עוף

Chikin ro-ru

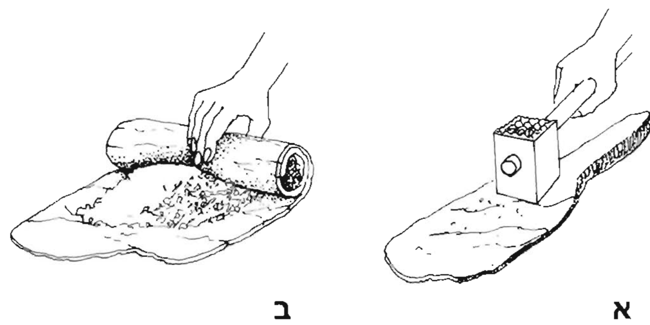
4 מנות */ כל מנה מכילה כ־105 קלוריות*

חומרים	רוטב	קישוט
1 גזר בינוני	*2 כפות חומץ אורז*	*3 עלי כרוב אדום טרי*
2 כפות אפונה ירוקה	*1 כף סוכר*	*2 עלי חסה טרייה*
5 פטריות שמפיניון	*1 כפית מלח*	
1 בצל יבש קטן	*1 כף יין אדום מתוק או יבש*	
100 גרם בשר בקר טחון		
150 גרם חזה עוף		
מעט מלח		
מעט פלפל שחור		
½ כוס מים		

אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד 74)

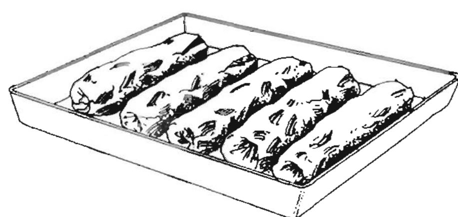
1. חותכים את הגזר לקוביות קטנות ומרתיחים ב־½ כוס מים עד שהגזר מתרכך.
2. חותכים את הפטריות והבצל לחתיכות קטנות ומערבבים עם האפונה הירוקה ובשר הבקר הטחון. מוסיפים לסיר עם הגזר וממשיכים להרתיח בתוספת מעט מלח ופלפל (5־7 דקות).
3. פורסים את חזה העוף לפרוסות דקות, משטחים בפטיש של שניצלים וממלאים כל פרוסה בתערובת הירקות והבשר הטחון. מגלגלים כל פרוסת חזה עוף ממולאת לגלילה.
4. עוטפים כל גלילה בנפרד בנייר אלומיניום, מניחים בתבנית אפייה כך שפתח נייר האלומיניום כלפי מטה (שומר על צורת הגלילה) ואופים בתנור שחומם מראש לחום בינוני במשך 30־40 דקות.
5. מוציאים מהתנור ומניחים לגלילות להתקרר מעט.
6. מסירים את נייר האלומיניום ופורסים את הגלילות לפרוסות דקות של כ־1 ס"מ. מסדרים בצלחת הגשה.
7. מערבבים את חומרי הרוטב, מחממים הכול ביחד כמה דקות בסיר קטן ויוצקים על הגלילות.
8. מרתיחים מים ושופכים על עלי הכרוב המונחים בקערה. מסננים וחותכים את הכרוב לרצועות דקות.
9. מסדרים את רצועות הכרוב ועלי החסה הטריים בצד הגלילות שבצלחת.



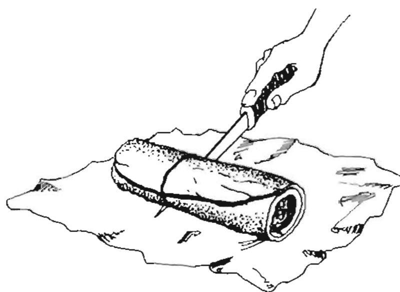


א

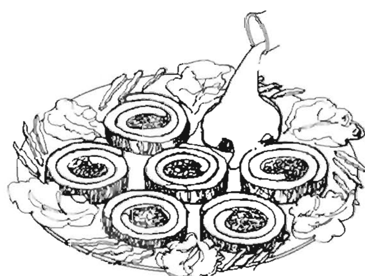
ב



ג



ד



ה

ביצה מטוגנת בבשר וירקות

Omuretsu

תבשיל מצוין לניצול שאריות בשר או עוף שנשארו מתבשילים אחרים.

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־288 קלוריות*

オムレツ

חומרים

3־2 בצלים יבשים גדולים
12 פטריות שמפיניון
300 גרם בשר או עוף מבושלים
3 כפות שמן
4 ביצים
5 גבעולי פטרוזיליה

רוטב

3 כפות רוטב סויה
1 כף סוכר
1 כף יין אדום מתוק

אופן ההכנה

1. חותכים את הבצל, הפטריות והבשר המבושל לקוביות קטנות.
2. מטגנים את חומרי הרוטב במחבת שטוחה שחוממה מראש עם 3 כפות שמן ומוסיפים את קוביות הפטריות, הבצל והבשר, עד שהבשר משחים. מוסיפים את המרק ומביאים לרתיחה.
3. בכלי נפרד טורפים היטב בעזרת מזלג את הביצים ומוסיפים למחבת בזרם דק תוך כדי בחישה מתמדת. ממשיכים לבשל במחבת מכוסה עוד 8 דקות.
4. לפני ההגשה קוצצים דק את הפטרוזיליה ומפזרים על התבשיל.

ביצים מאודות בפטריות ועוף

Chawan mushi

茶わん蒸し

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־76 קלוריות*

במקום הפטריות אפשר להשתמש בירקות אחרים, כמו תרד, קני במבוק, אפונה ירוקה, בצל ירוק או גזר. אפשר להקפיא בכלי פלסטיק סגור היטב ולאכול כעבור כמה ימים.

חומרים

3־2 ביצים

פרוסת חזה עוף (40 גרם)

10 פטריות שמפיניון

2 כוסות מרק פושר (מכל סוג)

2 גבעולי פטרוזיליה

רוטב

⅓ כפית מלח

⅓ כפית רוטב סויה

מעט סוכר

2 כפיות יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. טורפים היטב את הביצים (שלמות) ומערבבים עם המרק.
2. חותכים את הפטריות והעוף לקוביות בינוניות ומערבבים עם חומרי הרוטב. משהים למשך 3־2 דקות.
3. מחלקים את הפטריות והבשר ל־4 קעריות חסינות אש ומוזגים בכל אחת מהן רבע מכמות המרק עם הביצים.
4. מניחים את הקעריות זו לצד זו בתבנית אפייה שממלאים במים עד לחצי הגובה, ואופים בתנור אפייה שחומם מראש לחום בינוני במשך 20 דקות. מוציאים מהתנור, מקשטים בפטרוזיליה ומגישים מיד.

ביצים מאודות בתרד וכבד

Yakisoba

焼きそば

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־122 קלוריות*

חומרים

3־2 ביצים
2 כבדי עוף טריים
200 גרם תרד קצוץ קפוא
1 כוס מרק פושר (מכל סוג)
1 כוס חלב
2 גבעולי פטרוזיליה

רוטב

½ כפית מלח
½ כפית רוטב סויה
מעט סוכר
2 כפיות יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. טורפים היטב בעזרת מזלג את הביצים ומערבבים עם המרק והחלב.
2. מפשירים את התרד ומסננים היטב מכל הנוזלים.
3. חותכים את הכבדים לקוביות בינוניות ומערבבים עם חומרי הרוטב. משהים למשך 3־2 דקות.
4. מסדרים את התרד והכבדים בקערה חסינת אש ומוזגים מעליהם את שארית חומרי הרוטב ואת תערובת הביצים.
5. מניחים את הקערה בתבנית אפייה שממלאים במים עד לחצי הגובה, ואופים בתנור אפייה שחומם מראש לחום בינוני במשך 20 דקות. מקשטים בפטרוזיליה ומגישים מיד.

שוּמַיי

Shumai

20 יחידות – 5 מנות
כל מנה מכילה כ־212 קלוריות

*כדורי הבצק שמתקבלים במתכון זה מתבשלים במים, אבל הם **לא** צפים **ולא** משנים את צבעם תוך כדי בישול. הדרך היחידה לדעת שהם מוכנים היא לציית לזמנים שמצוינים במתכון.*

חומרים	בצק	רוטב
10 פטריות שמפיניון	*2 כוסות קמח תופח*	*פרוסת שורש ג'ינג'ר*
250 גרם בשר טחון	*½ כוס מים*	*2 כפות יין אדום מתוק*
1 בצל יבש בינוני	*1 ביצה*	*⅓ כפית מלח*
4 כפות קמח תפוחי אדמה	*1 כפית מלח*	*1 כפית רוטב סויה*
1 ביצה טרופה		*¼ כפית סוכר*
		1 כפית שמן שומשום

しゅうまい

אופן ההכנה

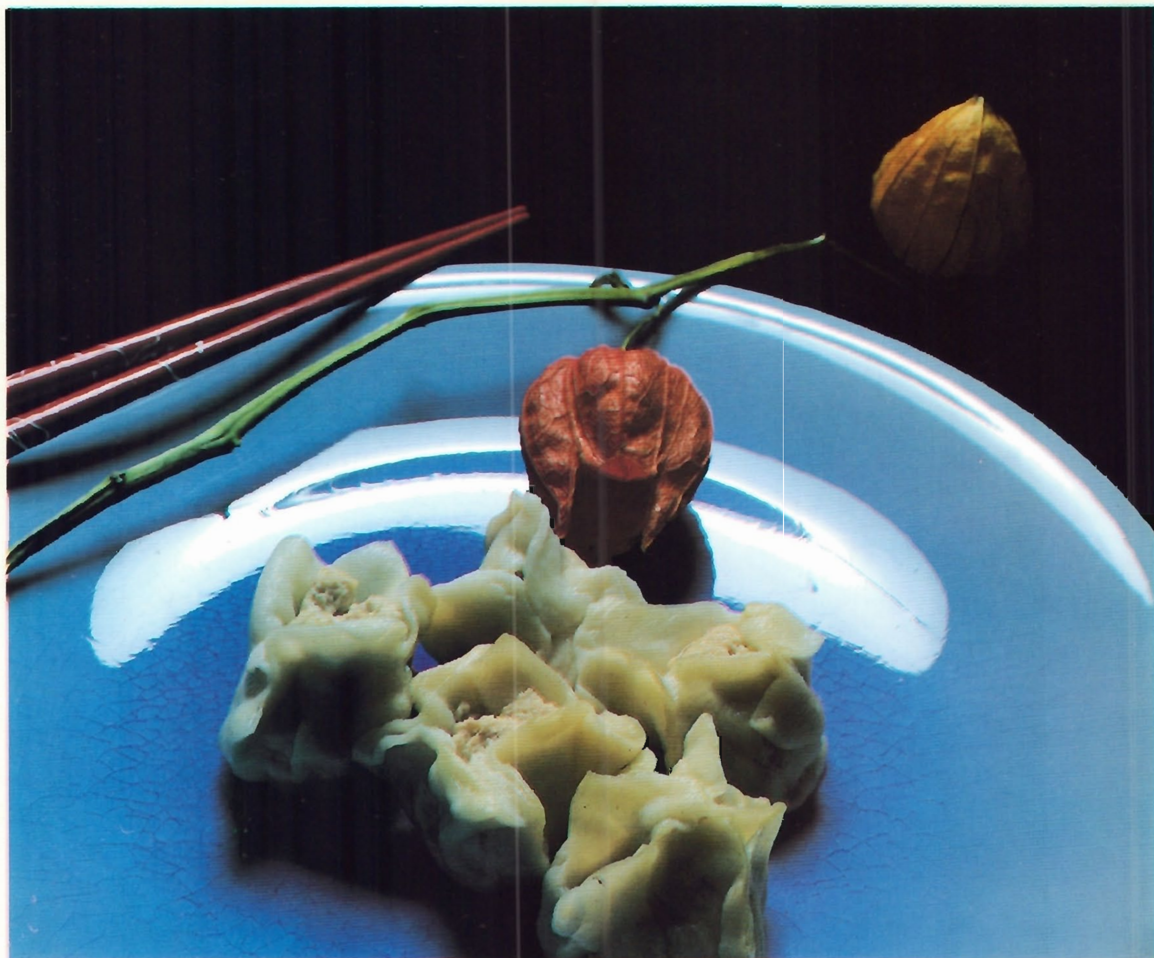
1. מערבבים את מרכיבי הבצק ולשים עד לקבלת בצק אחיד.
2. מניחים את הבצק במקרר עטוף בניילון או בנייר אלומיניום למשך שעה אחת.
3. קוצצים את הירקות לחתיכות קטנות ומערבבים עם קמח תפוחי אדמה.
4. מערבבים את חומרי הרוטב, מוסיפים לתערובת הירקות ומערבבים היטב.
5. מוציאים את הבצק מהמקרר ומחלקים אותו ל־20 כדורים שווים.
6. יוצרים שקע עמוק בכל כדור, ממלאים בתערובת הבשר והירקות וסוגרים. מהדקים במעט מים או ביצה.
7. מרתיחים מים בסיר שטוח (כמחצית הסיר) ומבשלים את הכדורים למשך 12 דקות. יש להקפיד על זמן הבישול משום שהכדורים לא משנים את צבעם וגם לא צפים.
8. מסננים ומגישים חם.

גיוונים:

שומיי בטעם קארי: אפשר להוסיף כף שטוחה של אבקת קארי לרוטב, ויתקבל טעם אחר לגמרי.

שומיי ברוטב סויה: כאן ההבדל הוא שמבשלים את השומיי במרק:

1. מרתיחים 1½ כוסות מרק עוף עם גזר אחד פרוס וקוביות פלפל ירוק אחד.
2. מוסיפים למרק כפית סוכר וכפית רוטב סויה.
3. מבשלים את הכדורים במרק שמתקבל (במקום במים) כ־12 דקות, מסננים ומגישים חם.



鳥肉の照り焼き

עוף טאריאקי

Toriniku no teriyaki

4 מנות / כל מנה מכילה כ־220 קלוריות

זהו אחד המתכונים היפנים הקלאסיים. מקובל להניח את מנת העוף הזאת על מצע של אטריות דקיקות או אורז שהוכנו מראש.

חומרים	רוטב	קישוט
400 גרם חזה עוף (2 פרוסות)	1 כף סוכר	2 עלי חסה או ½ כוס כרוב קצוץ גס
3 כפות שמן לטיגון	4 כפות רוטב סויה	8 דובדבנים
2 כפות יין אדום יבש	1 כפית שורש ג'ינג'ר טחון	
	1 כף יין אדום יבש	

אופן ההכנה

1. משטחים את פרוסות חזה העוף ומחוררים אותן בעזרת מזלג.
2. בכלי נפרד מערבבים את חומרי הרוטב. משרים את העוף ברוטב למשך חצי יום או למשך לילה שלם.
3. מטגנים את פרוסות העוף (אין צורך לספוג את הרוטב) ב־3 כפות שמן במחבת שחוממה מראש על אש בינונית.
4. כשהעוף משחים קלות משני צדדיו, מוסיפים למחבת 2 כפות יין אדום יבש וממשיכים לטגן עוד 5 דקות.
5. מעבירים את העוף לקרש חיתוך, חותכים לקוביות בינוניות ומניחים בצלחת מקושטת בירקות ובדובדבנים.
6. את שארית הרוטב שופכים על העוף לפני ההגשה.



ניקומן־בשר במעטפת בצק

Nikuman

ניקומן הוא כדור בצק ממולא. אחרי שמטגנים מעט את חומרי המילוי, ממלאים את הבצק ואופים. תענוג.

***8 מנות** / כל מנה מכילה כ־292 קלוריות*

肉まん

חומרים

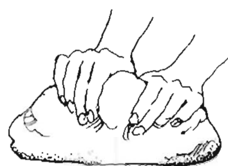
150 גרם בשר עוף או בקר טחון
4 גבעולי בצל ירוק
1 כוס כרוב לבן טרי קצוץ
10 פטריות שמפיניון
½ כפית מלח
½ כפית פלפל שחור
1 כפית סוכר
4 כפות שמן לטיגון
1 כף רוטב סויה

בצק

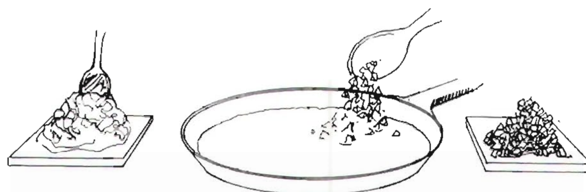
2 כוסות קמח תופח
1 כפית אבקת אפייה (למרות הקמח התופח)
1 כף סוכר
1 כפית מלח
4 כפות שמן סויה
1 ביצה
½ כוס מים

אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד שממול)

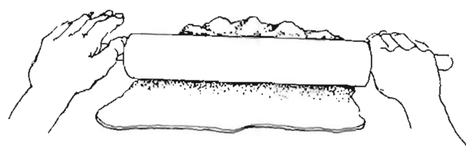
1. מערבבים את מרכיבי הבצק ולשים עד לקבלת בצק אחיד.
2. מניחים את הבצק במקרר עטוף בניילון או בנייר אלומיניום **למשך שעה אחת לפחות.**
3. קוצצים דק את כל הירקות ומטגנים ב־4 כפות שמן עד שנפח הירקות יורד **לכמחצית.** מוסיפים את הבשר הטחון ואת התבלינים. ממשיכים לבשל עוד כמה דקות עד שהבשר משנה **את צבעו.** מכבים את האש.
4. מוציאים את הבצק מהמקרר ומחלקים אותו ל־8 חלקים שווים.
5. משטחים כל חלק בעזרת מערוך, עד לעובי של ½ ס״מ.
6. מניחים כף שטוחה של תערובת הבשר והירקות במרכז כל משטח בצק **ומגלגלים לקבלת צורת כדור** (כדור הבצק הממולא המתקבל הוא הניקומן).
7. מניחים את הניקומנים על נייר אפייה בתבנית אפייה ואופים בחום בינוני למשך **20־25 דקות.**
8. מגישים חם.



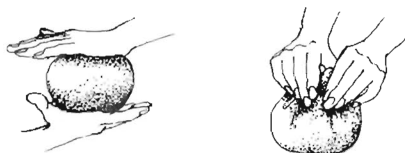
א



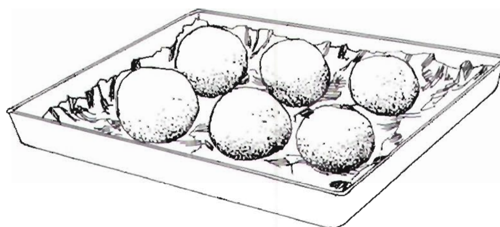
ב



ג



ד



ה

עוף (או בקר) חמוץ־מתוק

Amazu ankake

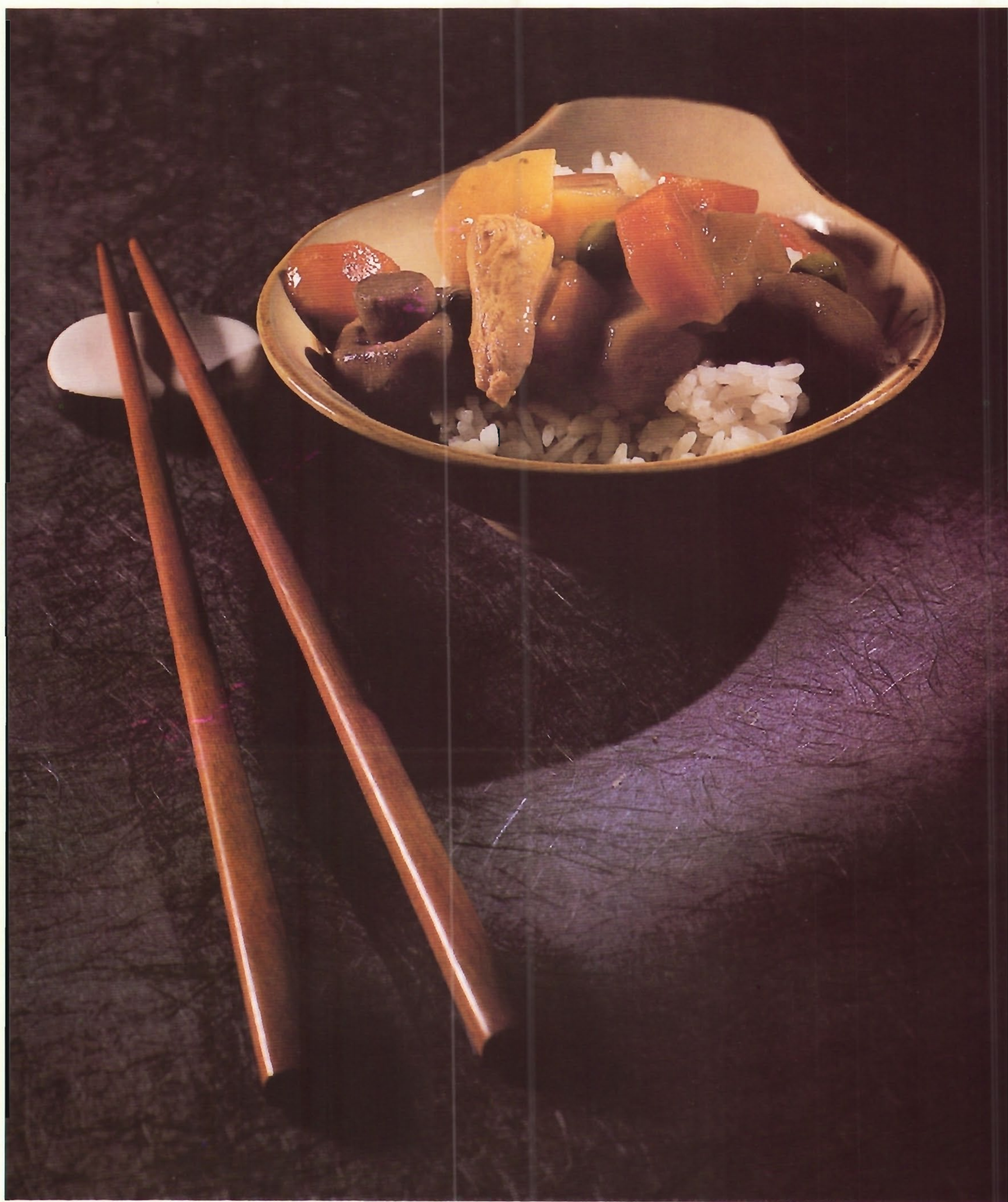
甘酢あんかけ

4 מנות / *כל מנה מכילה כ־287 קלוריות*

חומרים	חומרים	רוטב
3 כפות סוכר	3 פרוסות אננס משומר ללא המיץ	1 כף יין אדום יבש
3 כפות חומץ	1 ביצה טרופה	1 כפית מלח
1 כפית רוטב סויה	2½ כפות מים	3 כפות קטשופ
150 גרם בשר	5 כפות קמח תפוחי אדמה	2 כפות מים
1 בצל יבש קטן	מהולות ב־¼ כוס מים	1½ כפות קמח תפוחי אדמה
2 גבעולי במבוק משומר	1½ כפות דסק עגבניות	
1 גזר בינוני	¼ כוס שמן לטיגון	
8 פטריות שמפניון טריות	1 כפית מלח	
2 פלפלים ירוקים	מעט פלפל שחור	
	1 כפית (נוספת) של קמח תפוחי אדמה	

אופן ההכנה

1. חותכים את הבשר לקוביות בינוניות, מניחים בקערה ומתבלים במעט מלח, מעט פלפל וכפית קמח תפוחי אדמה.
2. מערבבים את כל חומרי הרוטב בכלי נפרד ומשרים בו את הבשר למשך 10 דקות. (לא לזרוק את הרוטב שבו השרינו את הבשר).
3. קוצצים דק את כל הירקות והאננס ומרתיחים עד שהגזר מתרכך.
4. מטגנים את הירקות במחבת שחוממה מראש עם ½ כוס שמן במשך 4־5 דקות ומוציאים למסננת.
5. מערבבים ביצה טרופה עם 5 כפות קמח תפוחי אדמה, רסק עגבניות ו־2 כפות מים עד לקבלת בלילה.
6. מכניסים את הבשר לבלילה ומערבבים.
7. מטגנים את הבשר במחבת שחוממה מראש עם ¼ כוס שמן במשך כמה דקות ומוציאים למסננת.
8. מעבירים לאותה מחבת את הרוטב שנשאר מתיבול הבשר ומערבבים היטב מעל אש בינונית. מחזירים למחבת את הבשר והירקות מהמסננת ומטגנים קלות.
9. מוציאים ומניחים בצלחת הגשה שטוחה. מגישים חם עם אורז לבן, תפוחי אדמה או אטריות דקות.



בקר ברוטב ברביקיו

Jikasei ba-bekyu so-su

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־93 קלוריות*

*במתכון הזה אפשר להשתמש בכל הירקות המוזכרים, בחלק מהם או **באחד** מהם. יש רק להקפיד שהמשקל הכולל של הירקות יישמר.*

חומרים	רוטב
200 גרם בשר בקר	*2 כפות רוטב סויה*
200 גרם ירקות כמו גזר, פלפל ירוק או אדום, כרוב סלרי, קולרבי, תפוחי אדמה או בצל	*1 כפית סוכר*
	1 כפית מלח
	2 כפות קטשופ
	1 כפית יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. פורסים את הבקר והירקות לפרוסות בינוניות.
2. מתבלים בחומרי הרוטב.
3. מניחים בתבנית אפייה ואופים (אם נשאר רוטב, מוסיפים גם אותו) בטמפרטורה בינונית במשך 15־20 דקות, עד שהבשר מתרכך. מוציאים ומגישים.

בקר ברוטב בנוסח אוסקה

Chugokufu tsukeyaki

4 מנות / כל מנה מכילה כ־219 קלוריות

中国風つけ焼き

חומרים	רוטב 1	רוטב 2	קישוט
400 גרם בשר בקר פרוס לפרוסות ברוחב בינוני	*1½ כפות רוטב סויה*	*⅓ כוס מים רותחים*	*1 פלפל אדום בינוני*
2 כפות שמן טיגון	*מעט אבקת ג'ינג'ר טחון*	*1 כף רוטב סויה*	*200 גרם כרוב לבן טרי*
	2 כפות יין אדום יבש	*½ כף סוכר*	*5 גבעולי בצל ירוק*

אופן ההכנה

1. משטחים את פרוסות הבקר בפטיש של שניצלים ומתבלים ברוטב מספר 1.
2. מטגנים את הבשר המתובל במחבת שחוממה מראש עם 2 כפות שמן, ומוסיפים תוך כדי ערבוב את רוטב מספר 2. מטגנים עד שהבשר מבהיר ומתרכך.
3. מסדרים את עלי הכרוב (שלמים) בצלחת הגשה, מניחים עליהם את פרוסות הבשר ומקשטים מסביב בפרוסות פלפל אדום.
4. קוצצים את הבצל הירוק ומפזרים על הכול לפני ההגשה.

פילה בקר בנוסח קיושו

Bi-fu katsu

ビーフカツ

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־159 קלוריות*

*במקום אספרגוס ושריפס כמילוי גלילות הבשר, אפשר להשתמש רק בירקות (גזר גמדי, לבבות דקל או לבבות ארטישוק יתאימו ביותר) או **באורז מטוגן**.*

חומרים	**קישוט**
4 פרוסות פילה בקר (כ־400 גרם)	*½ לימון*
4 מקלות אספרגוס משומר	*1 כף פטרוזיליה קצוצה*
4 שרימפס מקולפים	*קיסמים (אפשר להשתמש בקיסמי שיניים)*
4 עלי חסה טריים	
1 כוס שמן לטיגון	
מעט מלח	
מעט פלפל שחור	
1½ כוסות קמח	
1 ביצה	
1½ כוסות פירורי לחם	

אופן ההכנה

1. מתבלים את פרוסות הבקר בפלפל ומלח.
2. מניחים אספרגוס ושרימפס (אחד מכל אחד) במרכז כל פרוסת בקר ומגלגלים לגלילה. סוגרים בקיסם. יש לתקוע אותו כך שלא יזדקר.
3. עוטפים כל גלילה בצלחת קמח, טובלים בביצה טרופה ואז עוטפים אותה במעט פירורי לחם (בדומה להכנת שניצל).
4. מטגנים במחבת שחוממה מראש עם כוס שמן עד שהגלילות משחימות מכל הצדדים.
5. פורסים את הלימון לפרוסות דקות.
6. מסדרים בצלחת הגשה את עלי החסה, מניחים מעליהם את גלילות הבקר, מסדרים סביב את פרוסות הלימון ומפזרים פטרוזיליה על הכול.



פלפל ירוק מטוגן עם בשר

Gyu-niku to Pi-man no itamemono

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־208 קלוריות*

חומרים	רוטב
200 גרם בשר	*1 כף רוטב סויה*
2 כפיות מלח	*½ כפית מלח*
1 כפית יין אדום יבש	*½ כפית סוכר*
1 כפית קמח תפוחי אדמה	
10 פלפלים ירוקים נקיים מגרעינים	
1 גבעול בצל ירוק	
4 כפות שמן לטיגון	

אופן ההכנה

1. מערבבים את היין, המלח וקמח תפוחי האדמה.
2. פורסים את הבשר לפרוסות דקות ומורחים אותן בשני הצדדים בתערובת שנוצרה.
3. קוצצים בצל ופלפלים לקוביות בינוניות.
4. למחבת שחוממה מראש ב־4 כפות שמן מוסיפים את פרוסות הבשר וקוביות הירקות ומטגנים עד שהבשר משנה את צבעו.
5. מערבבים את חומרי הרוטב, יוצקים על הבשר, מערבבים ומגישים מיד.

ירקות עם בשר בטעם מיסו

Gyu-niku to nasu, pi-man no misoitame

*6 **מנות** / כל מנה מכילה כ־206 קלוריות*

חומרים	רוטב
2 חצילים בינוניים	*100 גרם רוטב מיסו*
4 פלפלים ירוקים	*5 כפות סוכר*
200 גרם בשר (מכל סוג)	*3 כפות מרק בקר או עוף*
6 כפות שמן לטיגון	

אופן ההכנה

1. מקלפים את החצילים, חותכים אותם לקוביות בינוניות ומשרים במים למשך 15 דקות. מוציאים ומסננים היטב.
2. מוציאים את הגלעינים מהפלפלים וחותכים אותם לקוביות בגודל בינוני.
3. חותכים את הבשר לקוביות בגודל בינוני.
4. מערבבים את חומרי הרוטב בקערה עמוקה עד לקבלת מרקם חלק.
5. במחבת טפלון גדולה שחוממה מראש עם 6 כפות שמן מטגנים את הבשר והירקות עד שהם מתרככים והבשר מבהיר. (בערך 20 דקות.) לאחר 10 דקות יש להנמיך את האש. יש לכסות את המחבת בזמן הטיגון.
6. מוסיפים למחבת את חומרי הרוטב וממשיכים לטגן עוד 5 דקות. מורידים מהאש ומגישים חם.

בקר ברוטב בנוסח הוקיאדו

Gyu-niku no tsukeyaki

牛肉のつけ焼き

כמו ברבות מהמנות היפניות, ייחודה של מנה זאת הוא ברוטב שלה. הקפדה על שימוש בכל חומרי המתכון תביא לתוצאה יוצאת דופן.

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־247 קלוריות*

חומרים

400 גרם בשר בקר
2 כפות מרק בקר
מעט שורש ג'ינג'ר טחון
3 שיני שום קצוצות
מעט פלפל שחור
1½ כפות רוטב צדפות
1 כף רוטב סויה
1 כף יין אדום יבש
4 כפות שמן לטיגון

קישוט

עלי כרוב סיני (לא מוכרחים)

אופן ההכנה

1. חותכים את הבשר לקוביות בינוניות ומערבבים עם שום קצוץ וג'ינג'ר.
2. מערבבים יין, רוטב סויה, רוטב צדפות ופלפל שחור ומשרים את הבשר בתערובת למשך 10 דקות.
3. במחבת שחוממה מראש עם 4 כפות שמן מטגנים את הבשר והרוטב עד שהבשר משנה את צבעו.
4. מוציאים את הבשר לצלחת.
5. מוסיפים לשאריות הרוטב במחבת את 2 כפות המרק ומבשלים במשך 3 דקות תוך כדי בחישה. מכבים את האש ומשאירים על הכיריים.
6. מחזירים את הבשר למחבת, מכסים ומשהים למשך עוד 10 דקות.
7. מסדרים עלי כרוב על צלחת שטוחה ומניחים עליהם את הבשר. מגישים מיד.



תערובת ירקות עם בשר

Gyu-niku no itamemono

牛肉のいためもの

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־266 קלוריות*

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
150 גרם בשר בקר או עוף	*1 כפית יין אדום יבש*	*1 כף יין אדום יבש*
4 כפות שמן לטיגון	*1 כפית רוטב סויה*	*⅓ כפית מלח*
6 בצלים ירוקים	*מעט שורש ג'ינג'ר טחון*	*2 כפיות רוטב סויה*
100 גרם תרד קצוץ קפוא		*1 ביצה*
30 גרם אטריות אורז		
16 פטריות שמפיניון		
1 קנה במבוק משומר		
100 גרם נבטי סויה		
1 ביצה		

אופן ההכנה

1. חותכים את הירקות והבשר לקוביות בינוניות.
2. מניחים את אטריות האורז בקערה עמוקה ושופכים עליהן מים רותחים. כשהאטריות נעשות שקופות, מסננים וחותכים אותן על קרש חיתוך לחתיכות בינוניות (אפשר לגזור במספריים).
3. מתבלים את הבשר בחומרי רוטב מספר 1. משרים למשך 5 דקות.
4. במחבת שחוממה מראש עם 4 כפות שמן מטגנים את הבשר עד שצבעו מבהיר.
5. כשצבע הבשר משתנה מוסיפים את כל הירקות וממשיכים לטגן עד שהם מתרככים.
6. מוסיפים את חומרי רוטב מספר 2 ומערבבים היטב.
7. מוסיפים את האטריות וממשיכים לערבב קלות עד שהתערובת משחימה. מורידים מהאש ומעבירים לצלחת הגשה.
8. טורפים את הביצה ומטגנים לחביתה.
9. חותכים את החביתה לרצועות דקות ככל האפשר ומפזרים על תערובת הירקות והבשר. מגישים מיד.

בשר בקני במבוק

Hikiniku to takenoko no misoitame

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־218 קלוריות*

חומרים	רוטב
200 גרם בשר	*2 כפות רוטב מיסו*
1 קופסת קני במבוק משומרים (300 גרם)	*1 כף סוכר*
5־4 כפות פטריות שמפיניון קצוצות	*1 כף יין אדום מתוק*
1 גבעול בצל ירוק	*1 כף מים*
¼ שורש ג׳ינג׳ר (20 גרם)	*1 כף רוטב סויה*
1 שן שום	
4 כפות שמן לטיגון	
2 עלי חסה טרייה שלמים	

אופן ההכנה

1. חותכים את קני הבמבוק, שורש הג׳ינג׳ר, השום והבצל לקוביות קטנות.
2. יוצקים את השמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הבשר, הג׳ינג׳ר, השום, הפטריות והבצל ירוק. מכסים את המחבת בזמן הטיגון.
3. כשהבשר משנה את צבעו ומבהיר, מוסיפים את קוביות קני הבמבוק ואת חומרי הרוטב. מערבבים היטב. מבשלים יחד עוד כמה דקות על אש קטנה וללא מכסה.
4. מגישים על מצע של עלי חסה טרייה.

מרק גיוֹזָה

Gyoza Supu

ぎょうざスープ

המתכון הזה עלול להיראות מסובך, אבל הוא בהחלט לא. כמות הירקות הגדולה (שנראית לא הגיונית), מצטמצמת תוך כדי בישול.

***9 מנות** / כל מנה מכילה כ־226 קלוריות*

חומרים	חומרים	בצק
250 גרם בשר טחון	*5 כוסות מרק ירקות (אפשר מוכן מאבקה)*	*2 כוסות קמח תופח*
10 גבעולי בצל ירוק	*1 כפית שמן שומשום*	*½ כוס מים*
1 כרוב לבן קטן טרי	*2 פלפלים אדומים*	*1 ביצה*
2 כפיות מלח	*1 צנון*	*1 כפית מלח*
2 כפות שמן לטיגון		

רוטב 1	רוטב 2	תבלינים
1 כפית יין אדום יבש	*1 כף ג'ינג'ר טחון*	*1 כפית מלח*
1 כפית רוטב סויה	*1 כף יין אדום יבש*	*מעט פלפל שחור*
מעט פלפל שחור	*1 כף רוטב סויה*	*1 כף שמן שומשום*

אופן ההכנה

1. מערבבים את כל חומרי הבצק ולשים עד שמתקבל בצק אחיד, עוטפים בניילון או בנייר אלומיניום ושומרים במקרר למשך שעה.
2. קוצצים את גבעולי הבצל, הפלפלים, הצנון והכרוב לחתיכות קטנות.
3. מטגנים ½ מכמות הבשר עם רוטב מספר 1 עד שהבשר משנה את צבעו.
4. מוסיפים את שארית הבשר ואת רוטב מספר 2 ומערבבים היטב.
5. מוסיפים את כל הירקות לבשר עם התבלינים, מערבבים היטב וממשיכים לטגן עד שנפח התערובת יורד באופן משמעותי.
6. מוציאים את הבצק מהמקרר, מגלגלים לגלילה, משטחים בעזרת מערוך לבצק דק (בעובי של כ־2 מ"מ) ובעזרת כוס חותכים אותו ל־34-36 עיגולים שווים.
7. ממלאים כל עיגול בצק במעט תערובת, מקפלים את העיגול לשניים ויוצרים סהרון. מהדקים את הקצוות בלחיצת אצבעות ומעט מים. לממולאים האלה קוראים גיוזה.
8. מביאים את המרק לרתיחה, מוסיפים את הגיוזה למרק ומבשלים במשך 15־20 דקות. מגישים חם.



גיוזה בבשר וירקות

Gyouza

כמות המילוי נראית גדולה מדי לעומת כמות הבצק. זה בסדר. לאחר טיגון הירקות והבשר, נפח המילוי קטן לכדי מחצית.

*9 **מנות** / כל מנה מכילה כ־242 קלוריות*

ぎょうざ

חומרים	בצק
250 גרם בשר טחון (בקר או עוף)	2 כוסות קמח תופח
10 גבעולי בצל ירוק	½ כוס מים
1 כרוב לבן קטן טרי	1 ביצה
2 כפיות מלח	1 כפית מלח
2 כפות שמן לטיגון	
1 כוס מים חמים	
1 כפית שמן שומשום	
2 פלפלים אדומים (או אחד אדום ואחד ירוק)	
1 צנון	

רוטב 1	רוטב 2	רוטב 3	רוטב 4
1 כפית יין אדום יבש	1 כף ג'ינג'ר טחון טרי	1 כף רוטב סויה	4 כפות מים
1 כפית רוטב סויה	1 כפית מלח	מעט פלפל שחור	2 כפות סוכר
מעט פלפל שחור	1 כף יין אדום יבש	1 כף שמן שומשום	1 כף רוטב סויה
			2 כפות יין אדום יבש
			1 כף קמח תפוחי אדמה

אופן ההכנה

1. מערבבים את כל תומרי הבצק ולשים עד שמתקבל בצק אחיד, עוטפים בניילון או בנייר אלומיניום ושומרים במקרר למשך שעה.
2. קוצצים דק את גבעולי הבצל והכרוב, וחותכים את הפלפלים והצנון לרצועות דקיקות.
3. מטגנים מחצית מכמות הבשר עם רוטב מספר 1 עד שהבשר מבהיר.
4. מערבבים בקערה את שארית הבשר עם הבשר המטוגן ועם רוטב מספר 2.
5. מטגנים את מחצית כמות הירקות ואת כל הבשר עם רוטב מספר 3 תוך כדי ערבוב בלתי פוסק, עד שנפח התערובת יורד באופן משמעותי.

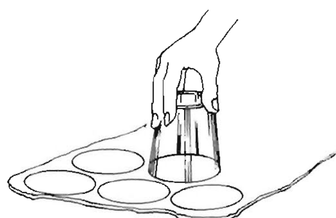
(המשך המתכון ואיורים מנחים בעמוד 100)



6. מוציאים את הבצק מהמקרר, משטחים אותו בעזרת מערוך וחותכים לעיגולים (36־34) בעזרת כוס.
7. מניחים כפית של תערובת במרכז כל עיגול, מקפלים אותו לשניים וסוגרים אותו לצורת סהרון. מהדקים את הסגירה בעזרת לחיצות אצבעות.
8. "מושיבים" כל סהרון על הבסיס שלו.
9. מוסיפים 2 כפות שמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את בסיס הסהרונים עד שמשחימים.
10. מוסיפים למחבת כוס מים, מכסים ומאדים במשך 5 דקות. (עד שנגמרים המים.)
11. מכבים את האש, מוסיפים שמן שומשום ומנערים קלות כך שכל אחד מהסהרונים יכוסה בשמן ויקבל ברק שקוף.
12. מסדרים יפה בצלחת את מה שנותר מפרוסות הפלפלים, הצנון, הבצל הירוק והכרוב.
13. מסדרים את הסהרונים על הירקות.
14. מכינים את רוטב מספר 4: ממיסים את קמח תפוחי האדמה במעט מים, מוסיפים את רוטב הסויה, הסוכר והיין לקמח המומס, ומרתיחים.
15. אחרי שרוטב מספר 4 רתח, יוצקים אותו על הסהרונים ומגישים חם.



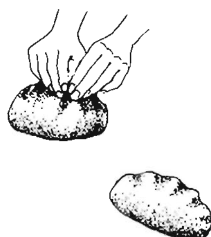
א



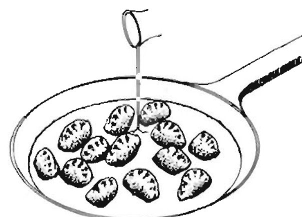
ב



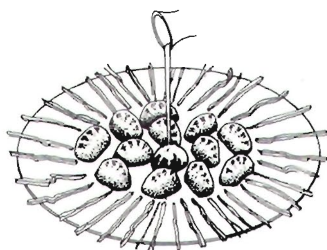
ג



ד



ה



ו

גזר מטוגן עם בשר

Hikiniku to Ninjin no itamemono

挽き肉と人参のいためもの

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־195 קלוריות*

חומרים	רוטב
200 גרם בשר	*1 כפית מלח*
2 גזרים	*2 כפיות יין אדום מתוק*
¼ שורש ג'ינג'ר	*1 כפית רוטב סויה*
1 שן שום	
4 כפות שמן לטיגון	

אופן ההכנה

1. חותכים את הגזר לעיגולים דקים וקוצצים דק את שורש הג'ינג'ר והשום.
2. יוצקים 4 כפות שמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הבשר, הגזר, הג'ינג'ר והשום עד שמתרככים.
3. מערבבים את חומרי הרוטב ומוסיפים למחבת עם הבשר והירקות. מערבבים היטב במחבת ומורידים מהאש.
4. מגישים על מצע אטריות דקות או אורז לבן שהוכנו מראש. אפשר להוסיף כמה עלי חסה טריים לקישוט.

אטריות מטוגנות בבשר טחון

Hikiniku no itamemono

挽き肉のいためもの

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־273 קלוריות*

חומרים

200 גרם בשר בקר או עוף טחון
1 גבעול בצל ירוק
100 גרם אטריות אורז
1 שן שום
¼ שורש ג׳ינג׳ר
מקל צ׳ילי אדום חריף
3 כפות שמן לטיגון
1 כוס מים

רוטב

1 כף סוכר
3־2 כפות סויה
2 כפות יין אדום מתוק
1 כפית שמן שומשום

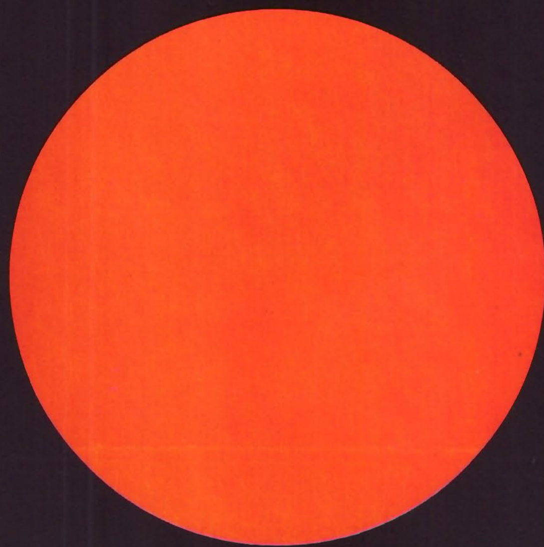
אופן ההכנה

1. שופכים מים רותחים על האטריות, משהים למשך 2 דקות, מסננים ושוטפים במים קרים (האטריות נעשות שקופות).
2. גוזרים (במספריים) את האטריות לחתיכות בינוניות.
3. קוצצים בצל, שום ושורש ג׳ינג׳ר.
4. מוסיפים את השמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הבשר, הבצל, הג׳ינג׳ר, הצ׳ילי והשום, עד שהבשר משנה את צבעו.
5. מערבבים את חומרי הרוטב, מוסיפים למחבת ומבשלים עוד 5 דקות.
6. מוסיפים את האטריות ושמן השומשום, מקפיצים קלות ומגישים.



י ר ק ו ת





היפנים אינם רגילים לאכול ירקות טריים. מושג הסלט זר ליפנים ואינו חלק מהתפריט המסורתי שלהם. יוצאת הדופן היחידה היא החסה, אבל גם היא מיועדת לקישוט בלבד.
בכל זאת הירקות תופסים מקום מרכזי בבישול היפני. הירקות בתפריט היפני הם מאודים, מבושלים, מטוגנים או מוחמצים. בפרק הזה רוכזו מתכונים שבהם הירקות הם העיקר, אבל לא תמיד מדובר במתכונים צמחוניים. פעמים רבות משתתף גם הבשר במתכונים אלה, אם כי בתפקיד משני.

עצת הזהב שלנו לפרק זה היא להשתמש אך ורק במחבת טפלון, אם יש צורך במחבת. כמויות השמן שבמתכונים קטנות מאוד, ושימוש במחבת רגילה יכול להקשות שלא לצורך את ההכנה. גם ביפן גילו את מחבת הטפלון, ורבים כיום מעדיפים להשתמש בה מאשר בווֹק המסורתי.

חצילים מטוגנים

Ma-bo nasu

麻婆なす

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־264 קלוריות*

חומרים

5 חצילים בינוניים מקולפים
2 פלפלים ירוקים בינוניים
12 פטריות שמפיניון
100 גרם בשר בקר או עוף
100 גרם קנה במבוק מקופסה
1 בצל ירוק
20 גרם שורש ג'ינג'ר
5 כפות שמן לטיגון

רוטב

2 כפיות רוטב צדפות
1 כוס מרק עוף
2 כפיות רוטב סויה
2 כפיות סוכר
1 כף יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. חותכים את הירקות והבשר לקוביות בינוניות ומטגנים במחבת שחוממה מראש עם 5 כפות שמן עד שהירקות מתרככים. לא מכבים את האש.
2. מערבבים את כל חומרי הרוטב, מוסיפים לבשר ולירקות וממשיכים לטגן עוד 4־3 דקות. מגישים חם.

生揚げと

תרד מוקרם בטעם קארי

Hourensou no kare-fuumi guratan

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־195 קלוריות*

חומרים

400 גרם תרד קצוץ קפוא
1 כף חמאה
מעט פלפל שחור
מעט מלח

רוטב

3 כפות חמאה
2 כפות קמח
2 כפיות אבקת קארי
2 כוסות חלב
1 כפית אבקת מרק עוף
⅔ כפית מלח
2 כפות גבינה צהובה כלשהי מגורדת

אופן ההכנה

1. מבשלים את התרד במים עד שמתרכך. מסננים.
2. מוסיפים את התרד המסונן עם כף חמאה מלח ופלפל למחבת שחוממה מראש ומטגנים קלות. מוציאים ומסדרים בתבנית פיירקס קטנה.
3. מכינים את הרוטב: ממיסים 3 כפות חמאה (מחומרי הרוטב) במחבת שחוממה מראש ומוסיפים תוך כדי ערבוב קמח, קארי, חלב, אבקת מרק ומלח.
4. שופכים את הרוטב על התרד המטוגן שבתבנית.
5. מפזרים על התרד גבינה מגוררת ואופים בחום בינוני עד שהגבינה מזהיבה. מגישים מיד לשולחן בתבנית הפיירקס.

אגרול הונשו

Honsyu-fuu Kyabetsu

***4 מנות** / כל מנה מכילה כ־158 קלוריות*

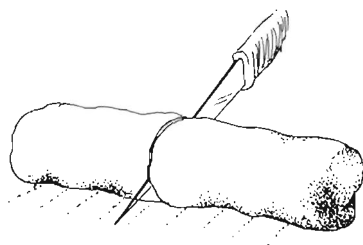
エッグロール本州

בצק	**חומרים**	**רוטב 1**	**רוטב 2 (חמוץ מתוק)**
2 כוסות קמח תופח	*¼ כרוב לבן בינוני*	*1 כפית רוטב סויה*	*3 כפות סוכר*
½ כוס מים	*1 גזר בינוני*	*1 כפית יין לבן*	*3 כפות חומץ משומר*
1 ביצה	*1 קנה במבוק*	*מעט פלפל שחור*	*1 כפית רוטב סויה*
1 כפית מלח	*מעט מלח*		*1 כף יין לבן*
	50 גרם נבטי סויה		*1 כפית מלח*
	1 כוס שמן לטיגון		*1½ כפות קמח תפוחי אדמה מהולות ב־2 כפות מים*
	1 כף קמח תפוחי אדמה		

אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד 112)

1. מערבבים את כל חומרי הבצק ולשים עד שמתקבל בצק אחיד, עוטפים בניילון או בנייר אלומיניום ושומרים במקרר למשך שעה.
2. מוציאים את הבצק מהמקרר, מגלגלים לגלילה, פורסים ל־10 יחידות ומרדדים כל יחידה לעלה דק.
3. חותכים את הירקות לקוביות קטנות ומתבלים ברוטב מספר 1.
4. ממלאים כל עלה בצק בתערובת הירקות, סוגרים ומהדקים היטב בידיים בעזרת מעט מים או ביצה טרופה ליצירת גלילות ממולאות קטנות.
5. מטגנים את הגלילות במחבת שחוממה מראש עם כוס שמן עד שהבצק משחים מכל צדדיו. מוציאים לכלי הגשה שטוח.
6. מערבבים את חומרי רוטב מספר 2 (בלי קמח תפוחי האדמה) במחבת שחוממה מראש. לאחר כמה דקות שופכים גם את קמח תפוחי האדמה המהול בקצת מים. מערבבים.
7. מסירים מהאש ומעבירים לכלי עמוק נפרד.
8. מגישים את רוטב מספר 2 בכלי עמוק לצד הכלי עם האגרול. כל סועד טובל את האגרול שלו ברוטב.

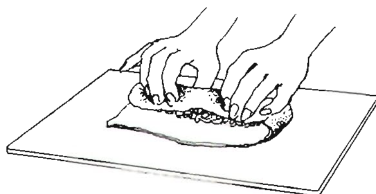




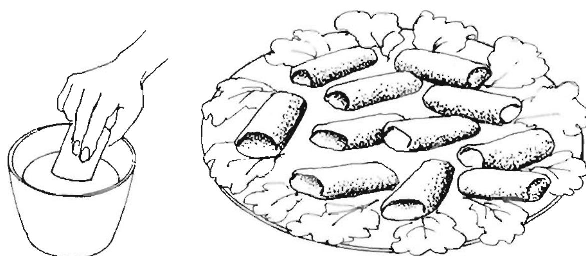
א



ב



ג



ד

נזיד קארי

Kare-shichu

4 מנות / *כל מנה מכילה כ־378 קלוריות*

התבשיל שמתקבל אינו מרק אלא נזיד סמיך ומשביע מאוד.

カレーシチュー

חומרים

3 תפוחי אדמה בינוניים מקולפים וחתוכים לקוביות
2 גזרים בינוניים
3 בצלים יבשים בינוניים
4 כפות שמן או חמאה
1 כרוב לבן קטן טרי
5־6 פטריות שמפיניון
4 כפות שמן סויה
8 כפות קמח
2 כפות אבקת קארי
4 כוסות מים חמים
2 כפיות אבקת מרק עוף או בשר
1 כוס חלב
¼ כוס שמנת חמוצה
1 כף חמאה מומסת
⅓ כפית מלח

אופן ההכנה

1. חותכים לקוביות בינוניות את הירקות, פרט לתפוחי האדמה, ומטגנים במחבת מחוממת מראש עם שמן או חמאה למשך 5 דקות. מעבירים לקערה עמוקה.
2. מערבבים בסיר אבקת מרק ב־4 כוסות מים חמים ומרתיחים.
3. מוסיפים למרק את תפוחי האדמה החתוכים ומבשלים עד שמתרככים. מסננים מהנוזלים.
4. מערבבים אבקת קארי וקמח ומטגנים בנפרד במחבת שחוממה מראש עם מעט שמן למשך 2־3 דקות.
5. מוסיפים את תפוחי האדמה לתערובת הקארי והקמח ומערבבים.
6. מוסיפים את תפוחי האדמה המעובים לקערת הירקות המטוגנים ומערבבים היטב.
7. מערבבים יחד את החלב, השמנת, החמאה המומסת והמלח ויוצקים לתערובת הירקות. מערבבים קלות ומגישים.

ירקות מעורבים

Noppei

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־190 קלוריות*

חומרים

200 גרם חזה עוף
6־5 תפוחי אדמה גדולים מקולפים
1 גזר בינוני
12 פטריות שמפיניון
½ כוס אפונה ירוקה מקופסה
מעט מלח

רוטב

3 כוסות מרק עוף
3 כפות רוטב סויה
2 כפות יין אדום יבש

אופן ההכנה

1. חותכים את הירקות והעוף לקוביות קטנות.
2. מבשלים את הירקות והעוף בסיר עם מים ומעט מלח עד שהם מתרככים.
3. מוציאים את העוף והירקות למסננת, מניחים עד שכל הנוזלים יוצאים. מעבירים לקערה עמוקה.
4. מערבבים את כל חומרי הרוטב, מביאים לרתיחה בסיר קטן, שופכים על העוף והירקות ומערבבים מעט. בגלל כמות הרוטב הגדולה, העוף והירקות מתחממים שוב.
5. מגישים עם אורז לבן או אטריות אורז שבושלו מראש.

ירקות מוקרמים

Burokkori-no kisshu fu

ボロッコリーのキッシュ風

אין כאן המלצה מפורשת על סוג מסוים של גבינה. כל גבינה לבנה קשה ולא מלוחה מתאימה למתכון הזה.

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־157 קלוריות*

חומרים

1 פרח ברוקולי
100 גרם פטריות שמפיניון חתוכות
4 עגבניות שרי גדולות ככל האפשר
50 גרם גבינה לבנה קשה (לא מלוחה)
2 כפות יין אדום יבש

רוטב

3 ביצים טרופות
½ כוס שמנת חמוצה
⅓ כוס חלב
½ כפית מלח
מעט פלפל

אופן ההכנה

1. מבשלים את הברוקולי עם הפטריות והיין עד שהברוקולי מתרכך.
2. מחלקים כל עגבניה ל־4 חלקים.
3. חותכים את הגבינה לקוביות בינוניות.
4. מערבבים את הברוקולי והפטריות עם העגבניות והגבינה ומניחים בקערה עמוקה.
5. מערבבים את חומרי הרוטב ושופכים לקערה על תערובת הירקות.
6. מעבירים את כל תוכן המתכון לתבנית פיירקס קטנה משומנת קלות, ואופים בטמפרטורה גבוהה למשך 30 דקות. מוציאים ומגישים בתבנית הפיירקס.

כרוב יפני בנוסח הונשו

Hakusai no nimono

白菜の煮もの

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־91 קלוריות*

חומרים

1½ כוסות מים
5 עלי כרוב סיני
200 גרם חזה עוף
2 כפות גרגרי שומשום משקית
1 גזר בינוני
12 פטריות שמפיניון חתוכות

רוטב

1½ כוסות מרק עוף טרי או מוכן מאבקה
1 כף סוכר
1 כפית יין אדום יבש
1 כף רוטב סויה
1 כפית פלפל אדום חריף

אופן ההכנה

1. מביאים את המים לרתיחה ומוסיפים את עלי הכרוב, הפטריות והגזר, ומבשלים עד להתרככות הגזר.
2. מוציאים למסננת, מקררים וחותכים את הכרוב והגזר לחתיכות בעובי בינוני.
3. חותכים את חזה העוף לקוביות ומפזרים מעליהן את גרגרי השומשום.
4. מערבבים בסיר בינוני מעל האש את חומרי הרוטב עד לרתיחה.
5. מוסיפים לסיר הרוטב את קוביות העוף ומבשלים עוד 5 דקות על אש בינונית. בשלב זה הסיר צריך להיות מכוסה למחצה.
6. מוסיפים את כל הירקות לסיר וממשיכים לבשל 15 דקות על אש קטנה. מגישים.

生揚げと



ירקות מטוגנים

Yasai no gomokuitame

4 מנות / כל מנה מכילה כ־185 קלוריות

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
150 גרם בשר עוף או בקר	1 כפית רוטב סויה	1 כף רוטב סויה
100 גרם נבטי סויה	1 כפית יין אדום יבש	1 כף יין אדום יבש
1 גזר בינוני	½ כף קמח תפוחי אדמה	1 כף רוטב צדפות
3 קני במבוק מקופסה	מהולה ב־¼ כוס מים	1 כפית סוכר
4 פלפלים ירוקים בינוניים	מעט מלח	מעט פלפל
12 פטריות שמפיניון	פלפל	1 כף שמן שומשום
1 בצל ירוק		
3 כפות שמן לטיגון		

אופן ההכנה

1. פורסים את הבשר לפרוסות ארוכות ודקות ככל האפשר.
2. מערבבים בקערה עמוקה את חומרי רוטב מספר 1.
3. משרים את פרוסות הבשר ברוטב מספר 1 למשך 3 שעות.
4. חותכים את הירקות לקוביות בינוניות.
5. יוצקים 3 כפות שמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את פרוסות הבשר עד שהן מבהירות.
6. כשצבע הבשר משתנה, מוסיפים למחבת את הירקות וממשיכים לטגן עד שהירקות מתרככים. מערבבים מדי פעם.
7. מערבבים את כל חומרי רוטב מספר 2 ומוסיפים לתערובת הבשר והירקות. מערבבים מדי פעם.
8. מגישים מיד על מצע של אורז לבן שבושל מראש.

דלעת מוּקפצת

Kabocha no nituke

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־74 קלוריות*

カボチャの煮付け

חומרים	תבלינים
600 גרם דלעת מקולפת	*2½ כפות סוכר*
2½ כוסות מים	*1 כף רוטב סויה*
מעט מלח	

אופן ההכנה

1. חותכים את הדלעת לקוביות בינוניות.
2. מבשלים את קוביות הדלעת במים עם מעט מלח בסיר מכוסה עד שהיא מתרככת. מכבים את האש ומסננים.
3. מערבבים את התבלינים.
4. שופכים את הדלעת והתבלינים למחבת רותחת, מקפיצים קלות ומגישים.

קימוצ'י (ירקות חריפים בסגנון קוריאני)

Kimuchi

כל המתכון מכיל כ־108 קלוריות

זהו מתכון מצוין להכנה מראש. אפשר לשמור את הירקות שבועיים כשהם סגורים היטב בכלי זכוכית גדול בתוך המקרר.

חומרים

1 כרוב לבן בינוני
300 גרם צנון
5 בצלים ירוקים
1 שן שום
½ תפוח עץ חמוץ גדול
20 גרם שורש ג'ינג'ר
10 כוסות מים

תבלינים

1 כוס מלח בישול
3 כפות פפריקה אדומה חריפה
1 כפית סוכר

キムチ

אופן ההכנה

1. חותכים את הכרוב ל־4 רבעים ושוטפים היטב.
2. חותכים את הבצל, השום, הצנון ושורש הג'ינג'ר לקוביות בינוניות.
3. מרסקים את התפוח בפומפיה גסה ומערבבים עם התבלינים (פרט למים) והירקות הקצוצים.
4. פותחים מעט כל רבע כרוב ודוחסים בין העלים את תערובת הירקות והתבלינים.
5. מכניסים לכלי זכוכית גדול שנסגר הרמטית, שופכים על הכרוב הממולא את כוסות המים וסוגרים. שומרים בכלי סגור במקרר למשך 5־7 ימים לפני שמגישים.



שעועית בנוסח הוקיאדו

Namaage to yasai no chuukafuu itameni

שימו לב: יש להשרות את השעועית למשך לילה שלם.
רק אז אפשר להתחיל לבשל על פי המתכון.

6 מנות */ כל מנה מכילה כ־183 קלוריות*

חומרים

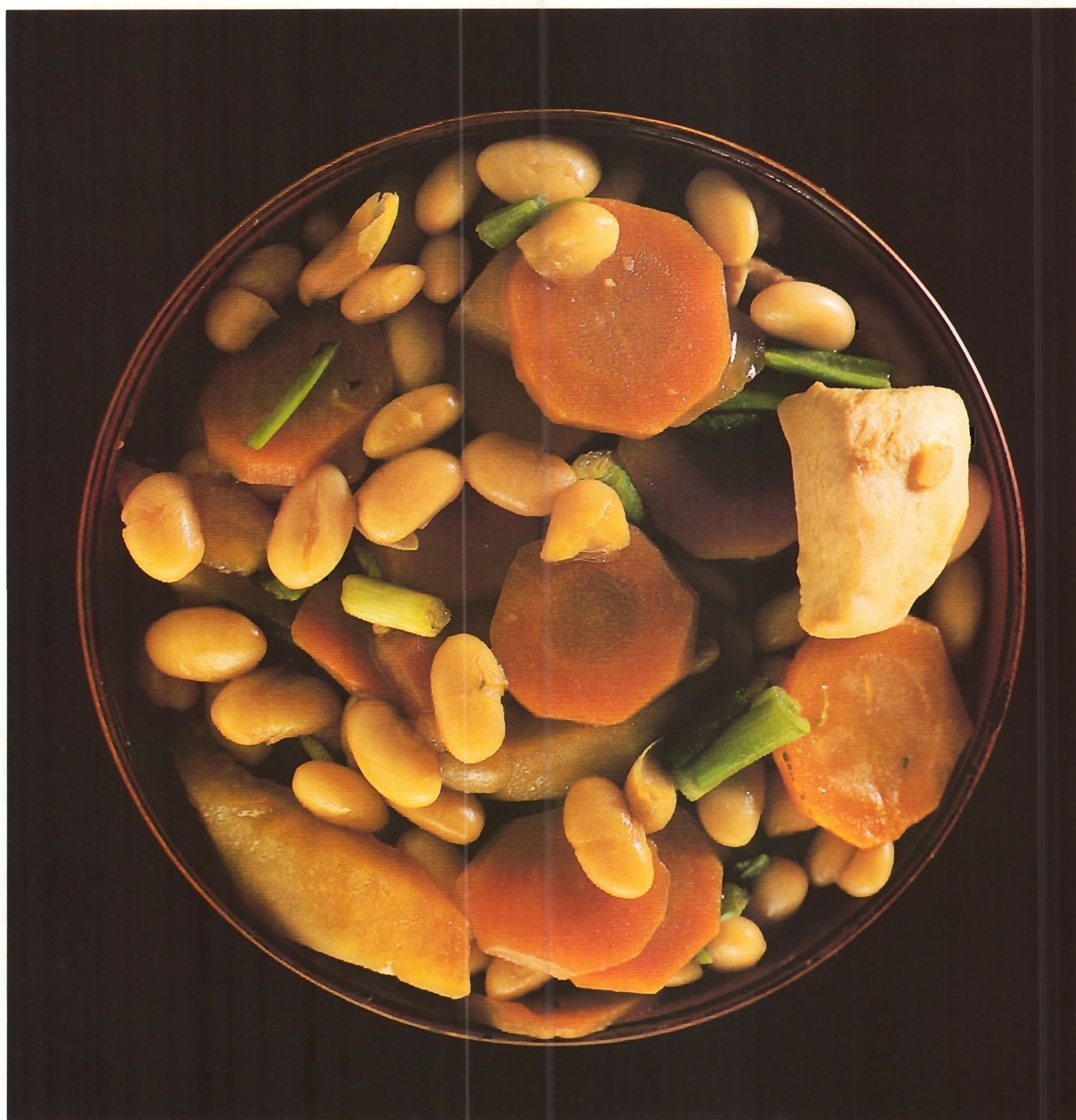
1 כוס שעועית לבנה יבשה
8 כוסות מים
100 גרם חזה עוף או בקר רזה
100 גרם קני במבוק מקופסה
3 גזרים בינוניים
1 בצל ירוק
3 כפיות חמאה או שמן

רוטב

2 כפות יין אדום יבש
1 כף סוכר
1 כף רוטב סויה
20 גרם שורש ג'ינג'ר קצוץ דק

אופן ההכנה

1. משרים את השעועית הלבנה בקערה עם 8 כוסות מים למשך הלילה. מסננים היטב לפני הבישול.
2. מכסים את השעועית במים נקיים (יש להקפיד שהשעועית אכן מכוסה), מבשלים עד שהשעועית מתרככת (לקיצור זמן הבישול, ניתן להשתמש בסיר לחץ). מניחים בקערת הגשה את השעועית המבושלת עם המים שבהם התבשלה (כשליש מכמות המים שהיו בתחילת הבישול). מכסים לשמירה על החום.
3. חותכים את הירקות והעוף לחתיכות קטנות ומטגנים אותם טיגון קצר בחמאה או בשמן. אחרי שהם מזהיבים מעט – מוציאים.
4. מוסיפים את הירקות והעוף המטוגנים לקערת השעועית המבושלת ומערבבים קלות.
5. מערבבים היטב בקערה קטנה את חומרי הרוטב ויוצקים אותם על הכול. מגישים.



מלפפונים פיקנטיים

Supaishi-pikurusu

スパイシーピクルス

כל המתכון מכיל כ־150 קלוריות

ניתן להגדיל את הכמויות אם מכפילים או משלשים את כמויות החומרים, אבל אז יש להיזהר ולהפחית את כמות רוטב הסויה, משום שישנה סכנה של מליחות יתר. ניתן לשמור במקרר כשבועיים.

חומרים

2 מלפפונים גדולים עם קליפה

תבלינים

1 פלפל אדום (או ירוק) חריף
4 כפות רוטב סויה
3 כפות חומץ אורז
2 כפות סוכר

אופן ההכנה

1. רוחצים היטב את המלפפונים ופורסים לפרוסות של כ־½ ס"מ.
2. חוצים את הפלפל החריף, מוציאים את הגרעינים וקוצצים דק.
3. מבשלים בסיר קטן את התבלינים, כולל הפלפל הקצוץ, עד שהם רותחים. מוציאים לקערה.
4. מערבבים את התבלינים המבושלים (בעודם חמים) עם פרוסות המלפפונים.
5. מניחים הכול בכלי זכוכית סגור היטב במקרר למשך לילה אחד. מגישים.

מוחמצים להכנה מהירה

Kyu-ri momi

מתכון מצוין להכנה מראש. ייחודו של המתכון הוא שאחד ממרכיביו הוא בשר עוף. הטעם מפתיע. ניתן לשמור במקרר למשך שבועיים.

כל המתכון מכיל כ־267 קלוריות

きゅうりもみ

חומרים

3 מלפפונים גדולים (עם קליפה)
½ כף מלח
100 גרם חזה עוף
20 גרם שורש ג'ינג'ר
1 גזר בינוני

תבלינים

1 כף סוכר
1 כף אבקת מרק עוף
½ כפית מלח
2 כפות חומץ אורז
½ כפית רוטב סויה

אופן ההכנה

1. שוטפים היטב את המלפפונים והגזר ופורסים לפרוסות דקות.
2. מפזרים מלח על המלפפונים והגזר ומשהים למשך 7־8 דקות.
3. סוחטים היטב את הירקות להוצאת הנוזלים.
4. מבשלים את העוף במים נקיים עד שהוא מתרכך, מוציאים מהסיר ומניחים לו להתקרר במשך 15 דקות.
5. חותכים את העוף המקורר לחתיכות בינוניות.
6. מערבבים את העוף עם פרוסות המלפפונים, הגזר ושורש הג'ינג'ר.
7. מערבבים את כל התבלינים ושופכים על תערובת העוף והירקות.
8. שומרים בכלי זכוכית סגור למשך 5 שעות לפחות עד להגשה.

חמוצים יפניים

Chu-kafuu tsukemono

中華風漬物

כל המתכון מכיל כ־67 קלוריות

רצוי להכין יומיים מראש. טעם החמוצים משתבח לאחר שהייה ממושכת במקרר.

חומרים

1 ק"ג צנון
1 גזר גדול

רוטב

מעט מלח
⅓ כוס חומץ אורז
5 כפות סוכר
1 כף שמן שומשום
½ כוס מים

אופן ההכנה

1. מקלפים את הגזר ופורסים לפרוסות דקות.
2. שוטפים היטב את הצנון וקוצצים דק. (לא מקלפים!)
3. מבשלים את כל התבלינים ב־½ כוס מים על אש קטנה למשך 5 דקות.
4. מערבבים את הירקות והרוטב ושומרים בקירור בתוך כלי זכוכית סגור לפחות 6 שעות.



שעועית מטוגנת עם בשר

Hikiniku to ingen no itamemono

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־195 קלוריות*

חומרים

400 גרם שעועית ירוקה או צהובה טרייה
200 גרם בשר טחון (בקר או עוף)
1 גבעול בצל ירוק
¼ כרוב סיני בינוני
1 שן שום
¼ שורש ג'ינג'ר (20 גרם)
3 כפות שמן לטיגון

רוטב

1 כף רוטב מיסו
מעט סוכר
1 כף רוטב סויה
1½ כפות יין אדום מתוק
מעט מלח

אופן ההכנה

1. מנקים היטב את השעועית וקוצצים את הקצוות.
2. מרתיחים את השעועית במים שהומלחו מעט עד שהיא מתרככת אבל עדיין שומרת על פריכותה. מסננים ומשאירים בסיר כדי לשמור על החום.
3. קוצצים את הבצל, השום, הכרוב הסיני ושורש הג'ינג'ר לחתיכות קטנות.
4. יוצקים שמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הבשר הטחון והירקות החתוכים (אבל לא את השעועית) עד שהבשר משנה את צבעו. מכבים את האש ומערבבים היטב עם חומרי הרוטב, והשעועית הרכה בסיר.
5. מעבירים הכול לכלי הגשה ומגישים חם בתוספת אורז לבן ופרחי ברוקולי שבושלו מראש.

ברוקולי מטוגן עם בקר

Borokkori to gyu-niku no itamenmono

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־163 קלוריות*

***שימו לב:** קמח תפוחי אדמה משמש לרוטב מספר 1. כף הקמח שמופיעה ברשימת החומרים הכללית מיועדת לשימוש בסעיף האחרון.*

חומרים	רוטב 1	רוטב 2
300 גרם ברוקולי	*1 כפית מלח*	*1½ כף רוטב צדפות*
120 גרם פילה בקר רזה	*1 כפית פלפל שחור*	*1 כפית רוטב סויה*
1 גזר בינוני	*2 כפיות יין אדום יבש*	*½ כף סוכר*
½ בצל יבש קטן	*½ כף קמח תפוחי אדמה*	*2 כפות מרק*
1 כף קמח תפוחי אדמה מאבקה מהולה ב־3 כפות מים		
3 כפות שמן לטיגון		

אופן ההכנה

1. קוצצים את הבקר, הבצל והגזר לקוביות קטנות.
2. מערבבים את חומרי רוטב מספר 1, מוסיפים לתערובת הבקר ומטגנים קלות במחבת שחוממה מראש עם 3 כפות שמן.
3. חותכים את הברוקולי לקוביות בינוניות ומבשלים במים נקיים עד שמתרכך. מסננים ומוסיפים לתערובת הבקר.
4. מערבבים את חומרי רוטב מספר 2 ומוסיפים לשאר החומרים.
5. יוצקים מעל הכול את כף קמח תפוחי האדמה המהולה במים ומערבבים תוך כדי טיגון. מטגנים עוד דקה או שתיים.

מרק תרד

Hourensou no su-pu an

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־91 קלוריות*

חומרים

300 גרם עלי תרד קפואים קצוצים
1 כוס מים

מרק

1 כוס מרק עוף
½ כפית מלח
2 כפות קמח תפוחי אדמה

אופן ההכנה

1. מבשלים את התרד בכוס מים עד שהוא מתרכך. מסננים.
2. מערבבים היטב את קמח תפוחי האדמה ב־¼ כוס מים.
3. מרתיחים את מרק העוף ומוסיפים מלח ואת קמח תפוחי האדמה המהול.
4. מוסיפים את התרד המסונן למרק המוכן ומגישים מיד.



פטריות ממולאות בבשר

Nikutzume shiitake no terini

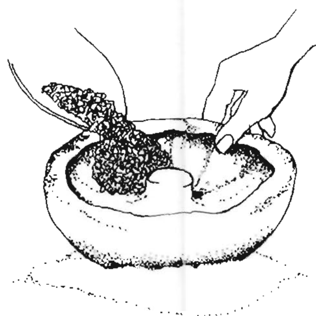
4 מנות */ כל מנה מכילה כ־177 קלוריות*

לצורך מתכון זה יש להשתמש בפטריות גדולות ככל האפשר, משום שהן אמורות להתמלא במילוי. יש לקטום את רגלי הפטריות, אם יש להן רגל.

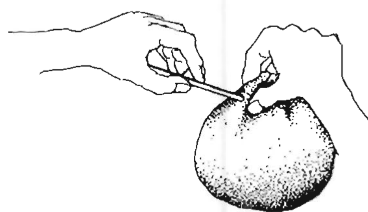
חומרים	רוטב	קישוט
100 גרם בשר בקר או עוף טחון	*1 כף סוכר*	*2 עלי חסה טרייה*
1 בצל יבש קטן	*1 כף רוטב סויה*	*1 כף שומשום משקית*
12 פטריות ירדן גדולות וטריות	*1 כוס מים*	
4 כפות שמן לטיגון		
1 כף קמח תפוחי אדמה		
קיסמי שיניים		

אופן ההכנה (איורים מנחים בעמוד שממול)

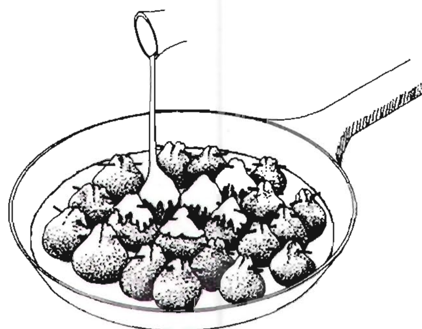
1. מקמחים את הפטריות בקמח תפוחי אדמה.
2. קוצצים את הבצל ומערבבים עם הבשר הטחון (שלא בושל עדיין!)
3. ממלאים את הפטריות המקומחות בתערובת הבשר וסוגרים אותן בעזרת קיסם. יש לחבר את קצות הפטריה עם הקיסם כך שהקיסם לא יבלוט.
4. יוצקים שמן למחבת שחוממה מראש ומטגנים את הפטריות הממולאות (בזהירות, שלא ייפתחו) משני הצדדים (משאירים את הקיסם בזמן הטיגון).
5. מוסיפים למחבת את חומרי הרוטב ומבשלים עוד 5 דקות.
6. מקשטים צלחת הגשה מרכזית בעלי חסה, ומניחים עליהם את הפטריות הממולאות. מפזרים מעל הכול שומשום לקישוט.



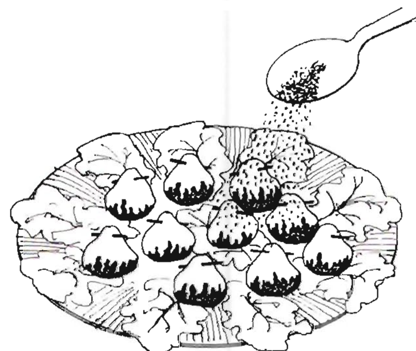
א



ב



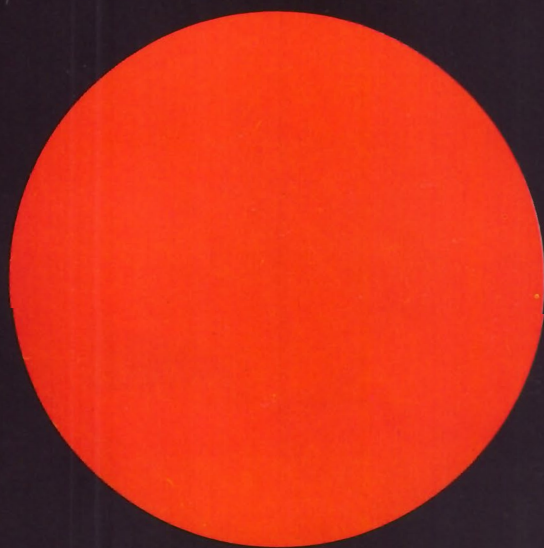
ג



ד

ט ו פ ו





טופו הוא מאכל נייטרלי שעשוי מסויה. הוא חסר טעם ומקבל את טעמו מן הרטבים שבהם הוא מושרה. הטופו קיים בכמה צורות: טופו טרי שצבעו לבן, צורתו היא צורת בלוק מלבני והוא מושרה במים. אפשר לשמור אותו במקרר למשך שבוע ימים, בתנאי שמחליפים את המים מדי יום; טופו משומר בקופסת קרטון, שניתן לאחסן בארון עד לתאריך המופיע על האריזה; טופו מטוגן וחתוך לקוביות, שמשווק בקופסאות שימורים.

במתכונים שמופיעים בפרק זה יש להשתמש בטופו מטוגן. האפשרות הנוחה ביותר היא לקנות את קופסאות השימורים ולהשתמש בטופו שטוגן מראש. אבל אפשר, כמובן, גם להשתמש בטופו טרי. לצורך טיגונו יש לחתוך את גוש הטופו הטרי לקוביות, לקמֵח אותן בקמח תפוחי אדמה ולטגן בשמן עמוק עד שהן מזהיבות.
אפשר להשתמש בקוביות טופו — מטוגנות או טריות — כתחליף לכל בשר במתכוני הבשר שבפרק השלישי.

טופו ממולא בבשר וירקות

Nikutsume namaage no ankake

肉詰め生揚げのあんかけ

4 מנות / כל מנה מכילה כ־235 קלוריות

חומרים	רוטב
100 גרם בשר טחון (בקר או עוף)	2 כוסות מרק בשר
1 גזר בינוני פרוס	3 כפות סוכר
1 כף פטרוזיליה קצוצה	2 כפות רוטב סויה
2 כפות פטריות שמפיניון קצוצות	מעט מלח
1 בצל יבש קטן קצוץ	1 כפית קמח תפוחי אדמה
12 חתיכות טופו טרי או מטוגן	
4 כפות שמן לטיגון	
מעט מלח	
מעט פלפל שחור	

אופן ההכנה

1. מטגנים את הבשר ואת כל הירקות במחבת שחוממה מראש עם 4 כפות שמן, עד שהבשר משנה את צבעו ומבהיר.
2. חורצים חריץ במרכז כל קוביית טופו.
3. ממלאים כל קוביית טופו בתערובת הירקות והבשר.
4. מרתיחים בסיר קטן את חומרי הרוטב, פרט לקמח תפוחי האדמה. לאחר הרתיחה מנמיכים את האש ומוסיפים את קמח תפוחי האדמה מהול ב־2 כפות מים קרים. בוחשים עד שהרוטב נעשה סמיך.
5. יוצקים את הרוטב על הטופו הממולא ומעבירים לצלחת הגשה או לצלחת האישית של כל סועד.
6. כדאי להגיש בתוספת ירק ירוק מבושל, רצוי ברוקולי.

豆腐ともつのみそ煮込み

טופו בקורקבנים בטעם מיסו

Tu-fu to motsu no misonikomi

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־200 קלוריות*

למרות כמות המרק הגדולה, אין זה מתכון למרק אלא למנה עיקרית. בבישול הארוך מתאדים רוב הנוזלים.

חומרים

500 גרם קורקבנים
7 כוסות מרק בקר
3 כפות יין אדום מתוק
½ קופסת קוביות טופו מטוגן
½ גזר בינוני
1 בצל יבש קטן
70 גרם רוטב מיסו

אופן ההכנה

1. מנקים היטב את הקורקבנים, מרתיחים במים ומסננים היטב (להוצאת המליחות).
2. מעבירים את הקורקבנים לסיר עם המרק והיין, מביאים לרתיחה וממשיכים לבשל בסיר סגור למחצה על אש קטנה למשך שעתיים. רוב הנוזלים יתאדו.
3. חותכים את הגזר והבצל לקוביות קטנות.
4. מוסיפים למרק את הטופו וקוביות הירקות ומבשלים על אש קטנה עד שהירקות מתרככים.
5. לפני ההגשה מוסיפים את רוטב המיסו ומערבבים היטב.

הערה: אפשר להחליף את הקורקבנים ב־300 גרם מעיים. במקרה כזה יש להגדיל את כמות רוטב המיסו ולהשתמש ב־100 גרם ממנו.

טופו בירקות

Yakitoufu to namaribushi no nimono

4 מנות */ כל מנה מכילה כ־244 קלוריות*

חומרים

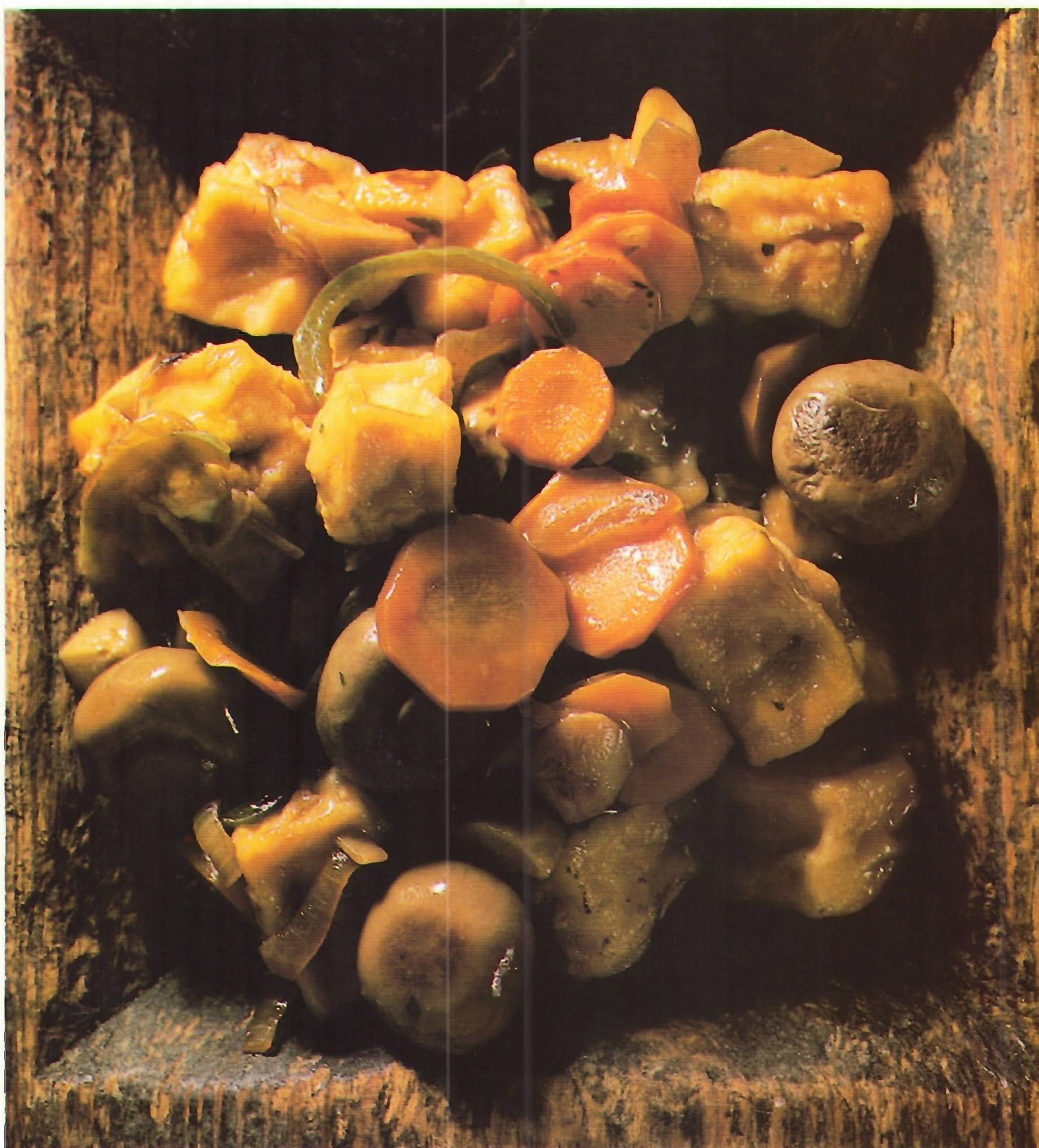
1 קופסת קוביות טופו מטוגן
12 פטריות שמפיניון
1 בצל יבש קטן
1 גזר בינוני
3 פלפלים ירוקים בהירים בינוניים
1 שן שום
4 כפות שמן
20 גרם שורש ג'ינג'ר

תבלינים

½ כוס מרק ירקות
3 כפות סוכר
3 כפות רוטב סויה

אופן ההכנה

1. חותכים את הטופו והירקות לחתיכות בינוניות.
2. קוצצים את שורש הג'ינג'ר.
3. מטגנים במחבת את השום והג'ינג'ר ב־4 כפות שמן, עד שהשום מזהיב.
4. מוסיפים למחבת את הטופו והירקות ומקפיצים קלות.
5. מערבבים בסיר קטן את התבלינים, מביאים לרתיחה ויוצקים למחבת עם הירקות והטופו. מגישים מיד.



טופו בבשר טחון

Ma-bo-doufu

*4 **מנות** / כל מנה מכילה כ־396 קלוריות*

麻婆豆腐

חומרים	רוטב
200 גרם בשר טחון (בקר או עוף)	*2 כפות סוכר*
2 קופסאות קוביות טופו מטוגן	*2 כפות יין אדום מתוק*
40 גרם שעועית ירוקה טרייה	*5 בצלים ירוקים קצוצים*
½ כוס מים	*5 כפות רוטב סויה*
3 כפות שמן לטיגון	
100 גרם אטריות אורז	

אופן ההכנה

1. מטגנים את הבשר הטחון, הבצל הירוק והשעועית הירוקה ב־3 כפות שמן עד שהבשר משנה את צבעו ומבהיר.
2. מוסיפים למחבת את חומרי הרוטב ואת הטופו ומבשלים יחד עם הבשר, הבצל הירוק והשעועית. יש להוסיף לבשל עם מכסה סגור למחצה על אש קטנה עוד 8 דקות.
3. מניחים את אטריות האורז בקערה ושופכים עליהן מים רותחים שהומלחו קלות. משאירים את האטריות במים למשך דקה אחת.
4. מסננים היטב את האטריות וחותכים אותן לאורך בינוני. (אפשר גם במספריים).
5. מניחים את התבשיל שבמחבת על האטריות ומגישים מיד.